

ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز
- گھگیوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج
- شراب خانے سے مقام ولایت تک
- نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ
- جن تابع کرنیکا آزمودہ عمل
- قدرتی ٹانک آم کے کرشمے
- شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی کے ذاتی وظائف
- دس لا علاج بیماریوں کیلئے واقعی لا جواب تجربہ
- کلونجی سے عینک کیسے اتری
- شہزادے سے بھکاری تک
- اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار
- پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

عَبْقَرِيَّ حَسَنٍ ۖ فَبَايَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ﴿٤٠﴾ القرآن

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

شاخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبداللہ ہفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پہلوت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 3 جون 2009ء بمطابق جمادی الثانی 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور جون 2009ء مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (بی۔ انج۔ ڈی (امریکہ))

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، نجل الہی شمس، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

گھر پر پہلے اسے پڑھیں: اگر آپ ”ماہنامہ“ عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ 240/- روپے ہے۔ اور ہر سالہ کے بیرون ملک پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ تم ہو چکا ہے تو ابھی 240/- روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گزارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار بار ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ پیش ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک شال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

منگ چوگی قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ چوک میں گوگانیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(20)	طبی مشورے	(2)	حلال لقمہ کھاتے رہو، حال دل
(22)	شہزادے سے ہیکاری تک	(3)	درس ہدایت
(23)	گری میں صحت و فرحت بخش مشروبات	(4)	مہیکار سے کمر اور جوڑوں کا علاج
(24)	کلوشی سے ہیک کیسے اتری	(5)	شراب خانے سے مقام ولایت تک
(25)	باقاعدہ ورزش سے صحت زندگی	(6)	نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ
(26)	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(7)	نمک، غذا، دوا اور شفاء
(28)	کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز	(8)	آپ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس
(29)	جن تابع کر دیکھا آزمودہ عمل	(9)	مولیٰ آزمائیں اور حیران ہوں
(30)	لکھوں میں ٹیکوں کی برسات	(10)	قارئین کے سوال، قارئین کے جواب
(31)	صعائیں معذور لومڑی کا راز	(11)	بے چین تھے قرار بھوں کی تندرستی
(32)	آپ کا خواب اور تعبیر	(12)	غرائیں پوچھتی ہیں؟
(33)	پڑ سکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں	(13)	قدرتی ٹاک آف کے کرشمے
(34)	قارئین کی خصوصی تحریریں	(14)	شاہ کلیم اللہؒ کا جہان آبادی کے ذاتی وظائف
(36)	اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار	(15)	دعا منور آزمائیں حسین نظر آئیں
(37)	مغرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال	(16)	کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی
(38)	بھائیاجات	(17)	بس لا علاج بیماریوں کیلئے واقعی لا جواب تجربہ
(39)	مابیس اور لا علاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شہر دوائیں	(18)	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
		(19)	میری زندگی اور روحانی تجربات کا نمونہ

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ہفت روزانہ صرف تین لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ہائیڈرل اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ہفت روزہ پر آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ہائیڈرل روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبر: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351=051-5539815

دفتر ماہنامہ ”عبقری“ مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چوگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website: www.ubqari.net
E-mail: ubqari@hotmail.com

حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ دعا قبول کرے گا

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (سورہ بقرہ: آیت 168)

ترجمہ: ”اے لوگو! زمین میں جتنی بھی حلال اور پاکیزہ چیزیں ہیں انہیں کھاؤ، اور شیطان کی راہ نہ چلو وہ تو تمہارا کھلا دشمن ہے۔“

صحیح مسلم میں ہے: رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں کہ پروردگار عالم فرماتا ہے میں نے جو مال اپنے بندوں کو دیا ہے اسے ان کیلئے حلال کر دیا ہے، میں نے اپنے بندوں کو موحّد پیدا کیا مگر شیطان نے دین حنیف سے انہیں ہٹا دیا اور میری حلال کردہ چیزوں کو ان پر حرام کر دیا۔

حضور اکرم ﷺ کے سامنے جس وقت اس آیت کی تلاوت ہوئی تو حضرت سعد بن ابی وقاصؓ نے کھڑے ہو کر کہا: حضور! میرے لیے دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ میری دعاؤں کو قبول فرمایا کرے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اے سعد! پاک چیزیں اور حلال لقمہ کھاتے رہو اللہ تعالیٰ تمہاری دعاؤں کو قبول فرماتا رہے گا۔ قسم ہے اس خدا کی جس کے ہاتھ میں محمد ﷺ کی جان ہے، حرام لقمہ جو انسان اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے اس کی نحوست کی وجہ سے چالیس دن اس کی عبادت قبول نہیں ہوتی، جس شخص کے جسم کا گوشت پوست حرام سے پلا وہ جہنمی ہے۔ (تفسیر ابن کثیر: 1/235)

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

ایک معترض نے دورانِ سفر یہ واقعہ سنایا۔ پاکستان کا ایک بڑا شہر جہاں کے ایک گھرانے کے تقریباً 3 یا 4 افراد اکثر ایم این اے، وزیر اور ایم پی اے بنے ہیں۔ دولت، عزت، شہرت کسی چیز کی بھی کمی نہیں ہے۔ ان کے والد نامور چور اور ڈاکو تھے اور ان کا پورا گروہ تھا۔ اپنے پیٹھے یعنی چوری کے اعتبار سے ان کا نام سند تھا۔ اچھے خاصے لوگ ان پر ہاتھ نہیں ڈالتے تھے۔ بڑے بڑے لوگ نہت عاجز آگئے تھے حتیٰ کہ حکومت بھی بعض اوقات بے بس نظر آتی۔

ایک رات کا واقعہ ہے کہ یہ شخص دوسرے علاقے سے گائیں اور بھینسیں بہت زیادہ تعداد میں چوری کر کے لے آیا۔ اپنی حویلی پہنچنے کے بعد اپنے چور دوست کے ساتھ بیٹھ کر چائے پی رہا تھا اور مسروقہ مال کو دیکھ کر خوش ہو رہا تھا۔ نئی جگہ اور اپنے مالک کو نہ دیکھ کر جانور زور زور سے چلا رہے تھے۔ اس کی والدہ کی صبح سویرے تہجد کیلئے آنکھ کھلی تو جانوروں کا شور سنا اور معاملہ کو بھانپ گئی۔ بہت نیک، صالح اور نہایت متقی خاتون تھی اور روزانہ اپنے رب سے بیٹے کی ہدایت مانگتی تھی۔ آج اور بھی زیادہ گڑبڑائی بس آج قبولیت کا وقت آگیا تھا۔ مانگنے والا اگر مایوس نہ ہو تو ایک وقت آتا ہے کہ اسے ضرور مل کے رہتا ہے، اس خاتون کی بھی سنی گئی۔

تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ماں باہر باڑے میں آئی اور بیٹے سے پوچھا کہ یہ جانور کہاں سے لائے ہو؟ بیٹے کے پاس جواب نہیں تھا۔ ماں سمجھ تو گئی تھی اس لئے سخت ناراض ہوئی اور کہا کہ اگر آج تو نے یہ سارا مال واپس نہ کیا تو میں تجھے اپنا دودھ کبھی معاف نہیں کروں گی نیز اس طرح کی اور بھی بہت سخت باتیں کہیں۔ نامعلوم اس کو کیا ہوا۔ دوست کو ساتھ لیکر فجر سے پہلے پہلے جانوروں کو واپس چھوڑ آیا۔ بہت پریشان تھا۔ دوسرے دن دل کے بہلاوے کیلئے دوست کو ساتھ لے کر جنگل میں نکل گیا کہ کوئی شکار کھیل لیں۔ شکار کا پہلے سے شوقین تھا لیکن اس دن شکار نہ ملا۔ شام کو مایوس گھر واپس آیا لیکن سخت پریشان تھا۔ دوسرے دن پھر گیا لیکن آج بھی شکار نہ ملا، اب اور پریشان ہوا۔ تیسرے دن شکار میں ایک چرخ ملا (شاہین کی طرح کا ایک شکاری پرندہ جو عرب ریاستوں میں بہت مانگا جاتا ہے اور بہت مہنگا فروخت ہوتا ہے) اسے قید کیا اور کسی عرب رئیس سے رابطہ کیا۔ اس زمانے میں وہ لاکھوں کا بک گیا۔ چند دنوں کے بعد اسے پھر ایسا پرندہ جو نایاب اور قیمتی تھا بیل گیا۔ پھر اس کا عرب رئیس کے ساتھ مستقل تعلق ہو گیا۔ یہ تعلق بڑھتا گیا حتیٰ کہ مال و دولت کی ریل پیل ہو گئی۔ ماں کی اطاعت اور قدرت کی مدد نے اسے مالا مال کر دیا۔ آج بھی کوئی ماں کی قدر کرے تو قدرت کے برکت کے فیصلوں کو اپنی آنکھوں سے دیکھے گا۔ ماں واقعی جنت ہے جس سے دنیا اور آخرت دونوں جنت بن جاتی ہیں۔

میرے محترم دوستو! جب تک مسلمان اپنی وردی میں تھا اور اس کے اندر سوزو صفات میں اضافہ ہو رہا تھا تو سارا عالم اس سے ڈرتا تھا۔ اس کی زمین پہ حکومت تھی۔ ایک مرتبہ ایک پہاڑ سے آگ نکلی۔ حضرت تسم داری صحابی رسول ﷺ آپ نے ان سے فرمایا

درس ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محطرق محمود مجذوبی چغتائی

کشاہدہ ہوگا اور جب حیاء جائے گی تو لباس سنٹا چلا جائے گا۔ جب سرور کو نین ﷺ کی محبت والی اور تعلق والی صفات آئیں گی تو پھر جسم کا ہر نظام سنورا چلا جائے گا۔ ایک وردی والے ٹریفک سارجنٹ نے ساری کی ساری ٹریفک کو روکا ہوا

نا فرمانی کی، یوں سارے کا سارا نور اور ساری کی ساری نیکیاں ختم کر بیٹھے۔ ہمارے ایک بزرگ تھے، اللہ ان کے درجات بلند کرے، وہ اکثر ایک بات کہتے تھے کہ سب لٹاکے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے، مہاجر خالی ہاتھ آئے تھے تو کہنے کا مقصد ہے کہ سب کچھ لٹاکے مہاجر کے مہاجر ہی رہ گئے۔

اللہ کر دیتا ہے

اعمال میں، اللہ سے مانگنے میں، اللہ کے ساتھ امید میں، اللہ جل شانہ کے ساتھ تعلق میں، ہم بڑھ رہے ہوں، ہمارے دل کے اندر کی ندامت بڑھ رہی ہو، استغفار بڑھ رہا ہو اور توبہ کا رجوع بڑھ رہا ہو، روز بروز ترقی ہو رہی ہو، اللہ جل شانہ کے قریب ہو رہے ہوں، سرور کو نین ﷺ کی محبت اور آپ ﷺ کے عشق کے قریب ہو رہے ہوں اور حضور پاک ﷺ کی بچی محبت عملی طور پہ اندر آ رہی ہو۔ زبانی طور پر نہیں بلکہ عملی طور پر سچی محبت ہو۔ اصل میں عرس کی جواہر پڑی تھی وہ اپنے پڑی تھی کہ ان شخصیات کی سیرت کا تذکرہ ہو کہ انہوں نے اللہ جل شانہ کو کیسے منایا تھا، اللہ کے ساتھ کیسے محبت کی تھی، یہ مقام کیسے ملا تھا۔ درحقیقت عرس کی ابتدا ایسے پڑی تھی مگر اب تو کام ہی کہیں اور نکل گیا ہے۔ وہ لوگ دن بدن اللہ کی محبت اور سرور کو نین ﷺ کی محبت میں کیسے رنگتے چلے گئے اور صفات میں کیسے بڑھتے چلے گئے۔ دن بدن ان کے اندر کیسے اضافہ ہوتا چلا گیا، کماؤ پتر چگا لگدا لے (کمانے والا بیٹا اچھا ہی لگتا ہے)۔ جس کے اندر صفات ہوں اور جو صفات میں روز بروز بڑھ رہا ہو تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ اس بندے کا اللہ سے تعلق اتنا مضبوط ہو جاتا ہے اور وہ بندہ اللہ کے اتنا قریب ہو جاتا ہے کہ پھر اللہ سے جو عرض کرتا ہے اللہ کر دیتا ہے۔ (جاری ہے)

ہے اور ڈکنے کی چوٹ پر کھڑا ہوا ہے اور جو اس کی نہیں مانتا کاغذ (چالان) پکڑ کر اس کے ہاتھ پہ رکھ دیتا ہے۔ آپ اس سے کہیں کہ وردی اتار کے آکے کھڑا ہو جائے۔ لوگ اس کو نیچے دے کر چلے جائیں گے۔ آج کہتے ہیں کہ ہم (مسلمان) پے جارہے ہیں ہماری کوئی عزت نہیں، ہمارا کوئی وقار نہیں، ہماری کوئی شان و شوکت نہیں، دنیا میں سب سے زیادہ ظلم و ستم ہمارے اوپر ہیں لیکن ہم اپنی حالت پر غور کیوں نہیں کرتے۔ کبھی ترازو لے کے اب سے پہلے جو مسلمان تھے ان میں اور اپنے درمیان موازنہ کیا؟ کبھی تو لا تو کریں کہ کس کا وزن زیادہ ہے۔ ہم صفات کے اعتبار سے روز بروز بڑھتے چلے جائیں تو یہ تو ہے ترقی اور اگر صفات اور اعمال کے حساب سے بڑھ نہیں رہے بلکہ کم ہو رہے ہیں تو پھر ترقی نہیں ہو رہی۔ پھر دیکھیں کہ ہمارے اندر کوئی ایسی غلطی یا خامی ہے کہ ہم پر یہ اللہ والی باتیں اثر نہیں کر رہیں، ہمارے اندر انقلاب نہیں آ رہا، آخر ایسی کون سی خامی ہے، ایسا کونسا جھول ہے یا ثیوب کے اندر ایسا کونسا سوراخ ہے کہ جتنی ہوا بھریں سب کی سب نکل رہی ہے۔ میرے دوستو! واسو الے اگر کبھی اعلان کریں کہ ہمارے ثیوب دہل اور تاریں خراب ہو گئی ہیں چند دن پانی نہیں آئے گا۔ جتنا پانی آپ نے جمع کرنا ہے، کر لیں۔ ہر شخص نے اپنے گھر کی ضروریات کے لئے پانی جمع کر لیا، اور ٹینکیاں بھر لیں۔ اپنی ضروریات کے لئے پانی کی ٹینکی تو بھری تھی لیکن نیچے گھر کی ٹوٹیاں کھلی رہ گئیں تو کیا وہ ٹینکی بھری رہے گی؟ جب ٹوٹیاں کھلی رہ گئیں تو ٹینکی ختم ہو جائے گی۔ منہ نے ذکر کیا، تسبیح کی، ٹوٹی پھوٹی نماز پڑھ لی، تھوڑی سی تلاوت کر لی، کچھ اللہ کا نام لے لیا اور آنکھوں کی بازبان کی ٹوٹی کھلی رہ گئی اور آنکھوں سے اللہ کو ناراض کیا یا زبان سے اور جسم کے دوسرے اعضاء سے

کہ اس آگ کو سیسٹو۔ حضرت تسم داری اللہ اکبر کہتے گئے، آگے بڑھتے گئے اور آگ سنٹی گئی اور جہاں سے نکل تھی واپس وہیں چلی گئی پھر اس کے اوپر پھردے دیا اور آج تک دوبارہ وہاں سے آگ نہیں نکلے۔ سرور کو نین ﷺ کے ایک غلام جن کا نام حضرت عمر فاروقؓ ہے، ان کے زمانہ خلافت میں مدینہ میں زلزلہ آیا۔ انہوں نے زمین پر ایک کوڑا مارا اور کہا! کیا میں تیرے اوپر نا انصافی کرتا ہوں؟ زمین ہٹم گئی، صدیاں ہو گئی ہیں لیکن مدینہ میں اس کے بعد زلزلہ نہیں آیا۔ جب اپنے اندر صفات بڑھتی چلی جائیں گی اور اپنے جسم کو صفات سے مزین کرتے چلے جائیں گے تو پھر ساری دنیا اور سارا عالم ہمارا مطیع ہو جائے گا۔

ساری دنیا ان (صحابہ کرامؓ) کی مطیع ہو گئی تھی۔ ایک بار صحابہ کرامؓ جنگل میں گئے اور آواز لگائی کہ ہم سرور کو نین ﷺ کے غلام ہیں۔ ہاں، نام تو ہمارا بھی غلام ہے، غلام رسول، غلام مصطفیٰ، غلام محمد، نام تو غلام ہے لیکن کاش، ہم کام کے بھی غلام بن جائیں۔ میں نے جبکہ جگہ پکڑا (بیسز) لکھا ہوا دیکھا ہے ”غلامی رسول میں موت بھی قبول ہے“ لیکن نماز قبول نہیں ہے، موت قبول ہے۔ تو صحابہ کرامؓ کہنے لگے کہ جنگل ہمارے لئے خالی کر دو۔ صحابہ کرامؓ فرماتے ہیں کہ ہم نے دیکھا کہ جنگل کے جانور اپنے بچوں کو منہ میں لے کر بھاگے جارہے ہیں۔ شیرنی اپنے بچے کو منہ میں لے کے جارہی ہے، سانپ اپنے بچے لے کے جارہا ہے۔ جنگل خالی ہو گیا۔ صحابہ کرامؓ نے ایک لفظ کہا تھا، اس لفظ کو سمجھیں کہ ”ہم سرور کو نین ﷺ کے غلام ہیں“۔ آج ہم خود اپنے آپ کو دیکھیں کہ ہم کس حد تک غلام ہیں اور ہماری معاشرت کس طرز کی ہے۔ ایک اللہ والے کے بقول کہ جب حیاء آئے گی تو پھر لباس سادہ اور

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر منگل (خواتین و مرد حضرات) اور جمعرات (صرف مرد حضرات) بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت دامن“ میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت سی ڈی - 40 روپے کیسٹ - 40 روپے
ڈیمانڈ کے مطابق V.P.R کی ہولت بھی موجود ہے۔

گھیکوار سے کمر اور جوڑوں کا علاج علم و عرفان کے موتی

حضرت عمر فاروق ؓ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کر دیں تو اسے حکمت سے نوازا جائیگا۔ (اکمل فاروق ریحان)

1- حضرت عمر فاروق ؓ فرماتے ہیں کہ جس نے فضول باتیں ترک کر دیں تو اسے حکمت سے نوازا جائے گا، جس نے فضول دیکھنا ترک کیا تو اس کے دل کو خشوع سے نوازا جائے گا، جس نے فضول ہنسانا ترک کر دیا تو اسے ہیبت اور دبدبے سے نوازا جائیگا، جس نے مذاق کرنا چھوڑ دیا تو اسے تروتازگی سے نوازا جائیگا، جس نے دنیا کی محبت ترک کر دی تو اسے آخرت کی محبت سے نوازا جائیگا، جس نے دوسروں کے عیوب ڈھونڈنے کی مشغولیت ترک کر دی تو اسے اپنے عیوب کی اصلاح کی نعمت سے نوازا جائیگا اور جس نے اللہ تعالیٰ کے احوال کا تمسک ترک کر دیا تو اسے منافقت سے آزاد کر دیا جائیگا۔ 2- حضرت عثمان ؓ فرماتے ہیں کہ عارفین یعنی نیک لوگوں کی علامات میں سے ہے کہ ان کا دل خوف اور امید سے متصف رہتا ہے۔ ان کی زبان حمد و ثناء سے تروتازہ رہتی ہے اور ان کی آنکھیں حیا اور رونے سے انگھار رہتی ہیں اور ان کا مقصد اپنے مولا کی رضا کی طلب اور دنیا کا چھوڑنا ہوتا ہے۔ 3- حضرت ابن عباس ؓ فرماتے ہیں کہ عقل مند انسان کیلئے ضروری ہے کہ وہ سات چیزوں کو سات پر ترجیح دے۔ فقر کو مال داری پر، ذلت کو عزت پر، تواضع کو تکبر پر، بھوک کو سیر ہونے پر، غم کو خوشی پر، پستی کو اونچائی پر اور موت کو زندگی پر۔ حضرت عثمان ؓ فرماتے ہیں کہ مومن کو چھ قسم کا خوف لگا رہتا ہے۔ (1) اللہ تعالیٰ کی جانب سے خوف رہتا ہے کہ کہیں اللہ تعالیٰ اس کا ایمان سلب نہ کر لے۔ (2) اعمال لکھنے والے فرشتوں کی طرف سے خوف کہ کہیں وہ اس کے خلاف کوئی ایسی بات نہ لکھ دیں جس سے یہ قیامت والے دن رسوا ہو جائے۔ (3) شیطان کی طرف سے خوف کہ وہ اس کا عمل خراب نہ کر دے۔ (4) ملک الموت کا خوف کہ وہ اچانک بے خبری میں اس کو اٹھا نہ لے۔ (5) دنیا کا خوف کہ کہیں وہ اس کے دھوکے میں آکر آخرت سے غافل نہ رہ جائے۔ (6) اہل و عیال کا خوف کہ ان کی خبر گیری میں مشغولی اس کو ذکر اللہ سے غافل نہ کر دے۔

قبض کشا اور پچیش کیلئے تحفہ: ریونڈ چینی، سوڈا بائیکا رب ہومون لیکر کھل کریں 6 تا 1 رتی چچ بھر پانی میں حل کر کے چار گھنٹہ کے وقفہ سے دیں، عجیب تحفہ ہے۔ اعلیٰ درجے کی قبض کشا اور پچیش کیلئے مفید ہے۔ (محمد یونس)

بزرگ افراد کو اکثر درد کی شکایت رہتی ہے ان کیلئے ایک آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ وہ گھیکو ارکا بنا ہوا حلوہ کھائیں ایک چمچ تازے گودے میں آدھا چمچ شہد اور دو چمکی پیسی ہوئی سوئٹ ملا کر صبح کسی وقت استعمال کریں چند دنوں میں کمر درد کو آرام آجائیگا۔ (محمد سعید علوی، چکوال)

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انواع و اقسام کی جڑی بوٹیاں اور پودے پیدا کئے ہیں جن میں مختلف بیماریوں سے شفا موجود ہے۔ کنوار گندل یا گھیکو ارکا ایک ایسا پودا ہے جو اپنے اندر طبی خواص کا ایک خزانہ رکھتا ہے۔ یہ دنیا میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ پنجاب میں کنوار گندل یا گوار پاتا کھتے ہیں۔ یونانی، رومن، اطالوی، جرمن، روسی، فرانسیسی زبان میں ایلودیرا کہتے ہیں۔ یورپی ممالک میں اس پودے کے حیرت انگیز طبی خواص جانے کیلئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں۔ ایک عرصہ سے مختلف ادویہ، شیمپو، کرمیوں، کنڈیشنرز اور آرائش کی مختلف چیزوں میں اس کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے۔ کنوار گندل کھانے اور جلد پر لگانے سے دیرینہ الرجی دور ہوتی ہے تاہم کئی سولوگوں میں سے کسی ایک کو اس کے استعمال سے الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے ہاتھ جل جائے تو فوراً اس کا ٹکڑا توڑ کر اس کا گودا لگائیے چند منٹ میں جلن دور ہو جاتی ہے۔ آبلہ بھی نہیں پڑتا اور اگلے روز سرنخی بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اسی طرح وٹامن اے کے ساتھ اس کا استعمال جلے کے علاج میں بہت مفید ہے۔ اگر چھری سے ہاتھ کاٹ جائے، کوئی زخم ہو، خراش آئے تو اس کا گودا لگائیے فوراً آرام آئیگا۔ ماہرین طب نے اس پودے کے لعاب سے بنائے گئے ایک ہائیزروجل پر تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ یہ منہ کے السر میں مفید ہوتا ہے۔ اس پودے کے چند استعمالات درج ذیل ہیں:-

جوزوں کے درد: جوزوں کے درد کی شکایت میں کنوار گندل کا استعمال نہایت مفید ہے کیونکہ اس سے پیشاب کے ذریعے یورک ایسڈ کا اخراج ہوتا ہے جس کے بعد مریض کو اس تکلیف سے نکلنے میں مدد ملتی ہے۔

بڑھا ہوا پیٹ: گھیکو ارکا کھانے سے بڑھا ہوا پیٹ اصل حالت میں آجاتا ہے۔ ہارمونز صحیح کام کرتے ہیں اور بدن تازہ دم رہتا ہے ایک چمچ گودے میں چمکی سے بھی کم سیاہ پسا ہوا نمک چھڑک کر کھاتے رہیں۔ آہستہ آہستہ اس کی خوراک چمچ سے گنی کر دیں روزانہ کھانے سے پیٹ کی چربی آہستہ آہستہ کم ہونے لگتی ہے۔

خشکی سگری کا خاتمہ: بالوں میں خشکی ہو یا وہ کھر دے ہوں، سر میں دانے یا زخم ہوں تو آپ بالوں میں گھیکو ارکا گودا لگائیے۔ سوکھنے پر دھو لیجئے، بال نرم ہو جائیں گے۔ اگر خشکی زیادہ ہو تو دو چمچ دہی، گھیکو ارکا گودا اور چمکی بھر ہلدی ملا کر پھینٹ لیں اس آمیزے کو سر پر لگائیں اور آدھ پون گھنٹے بعد سر دھولیں۔ یہ بالوں کیلئے قدرتی کنڈیشنر کا کام دے گا۔ ایسا کرنے سے بال نہ صرف نرم ملائم ہونگے بلکہ خشکی سگری کا خاتمہ ہوگا اور بال گھنے اور لمبے ہونگے۔

گٹوں کا علاج: ہاتھ پاؤں میں گٹے پڑ جائیں تو اس کے گودے کا باقاعدگی سے صبح و شام لیپ کرنے سے جلد نرم ہو جائے گی اور گٹے دور ہو سکتے۔

ایگزیم میں مفید: گودے میں تیل ملا کر متاثرہ جگہ پر لیپ کیا جائے اس کیساتھ ساتھ اس کا گودا نہار منہ ایک چمچ کھایا جائے تو آرام آجاتا ہے۔

منہ کی بیماریاں: یہ سوڑھوں، (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اسے سوکھنے دیجئے جلد صاف ہو جائے گی۔

آنکھوں میں گواہنجی: آنکھوں میں گواہنجی نکل آئے تو بہت تکلیف ہوتی ہے بعض دفعہ پتھوں کے کناروں پر دانے نکل آتے ہیں اسی طرح چہرے پر کیل، مہاسے، داغ، دھبے اور دانے نکل آئیں تو ان سب کیلئے گھیکو ارکا رس بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ دن میں دو تین بار اس کا گودا لگائیے۔ تین سے چھ ماہ میں سارے دھبے دور ہو جائیں گے۔ نیز گودے کا ایک انچ ٹکڑا صبح نہار منہ کھالیا جائے تو جلدی شفا ہوتی ہے۔ نت نئی کریمیں استعمال کرنے سے چہرہ کی جلد پھٹنے کے ساتھ سیاہ بھی ہو جاتی ہے ایسی صورتحال میں آپ گھیکو ار سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دن میں کم از کم دو بار اس کا رس لگا کر اسے سوکھنے دیجئے جلد صاف ہو جائے گی۔

شراب خانے سے مقام ولایت تک

آپ نے فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلاق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اول یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرا کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرا یہ کہ کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ (محمد خالد محمود ناصر، اوکاڑہ)

حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ ایک بلند مرتبہ ولی اور مجاہدہ و مشاہدہ میں یکتائے روزگار تھے۔ آپ علیٰ حشرم رحمۃ اللہ علیہ کے بھانجے اور ان ہی سے بیعت تھے۔ آپ مرو میں پیدا ہوئے لیکن زندگی کا زیادہ تر حصہ بغداد میں بسر کیا۔ آپ کی توبہ کا واقعہ اس طرح ہے کہ ایک دفعہ نشہ وستی کی حالت میں کہیں جا رہے تھے۔ اسی حالت میں کاغذ کا ایک ٹکڑا آپ کو پڑا ہوا ملا جس پر بسم اللہ لکھا ہوا تھا۔ آپ نے اس کاغذ کو اٹھا کر صاف کیا اور عطر سے معطر کیا۔ پھر ایسی جگہ رکھا جہاں بے ادبی ہونے کا خوف نہ تھا۔ اسی رات خواب میں اللہ تعالیٰ نے ایک بزرگ آدمی کو حکم فرمایا کہ تم جاکر بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ سے کہہ دو ”تم نے ہمارے نام کی عزت کی اور اس کو معطر کر کے بلند جگہ پر رکھا ہم بھی اسی طرح تم کو پاک کر کے تمہارا مرتبہ بلند کریں گے۔“ یہ حکم سن کر وہ بزرگ حیران ہوئے اور انہوں نے دل میں سوچا کہ بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ تو ایک فاسق و فاجر آدمی ہے یقیناً میرا خواب غلط ہے چنانچہ وہ وضو کر کے دوبارہ سو گئے اب کی دفعہ بھی خواب میں وہی شکم ہوا لیکن توت متصورہ کی غلطی سمجھ کر تیسری بار وضو کر کے پھر سو گئے۔ پھر وہی خواب دیکھا۔ چنانچہ وہ بزرگ صبح اٹھ کر آپ کے گھر تشریف لے گئے اور دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ شراب خانے میں ہوں گے اور وہاں سے پتہ چلا کہ آپ نشے میں بے سدھ پڑے ہیں۔ بزرگ نے لوگوں سے کہا تم اس سے کہو کہ میں اسے پیغام دینا چاہتا ہوں، لوگوں نے جا کر انہیں بتایا۔ انہوں نے کہا پوچھ کر آؤ ”کس کا پیغام ہے۔“ بزرگ نے کہا اللہ تعالیٰ کا پیغام لایا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا نام سننے ہی آپ ڈر گئے اور رو پڑے کہ نہ جانے موت کا پیغام ہے یا عتاب الہی کا۔ ڈر کی وجہ سے نشہ ہرن ہو گیا۔ ارد گرد سے لوگوں کو ہٹا دیا۔ پیغام سن کر توبہ کی۔ دوستوں سے کہا ”اب تم اس کام میں مجھے ہرگز نہ دیکھو گے۔“ توبہ کے بعد آپ نے ریاضت و مجاہدہ شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کے نام میں ایسی برکت پیدا کر دی کہ جو کوئی سنتا اسے راحت حاصل ہوتی۔

آپ حافی (ننگے پاؤں والا) مشہور ہوئے۔ لوگوں نے آپ سے ننگے پاؤں چلنے کی وجہ پوچھی تو فرمایا کہ توبہ کے وقت ننگے پاؤں تھا۔ اب مجھے جوتا پہننے ہوئے شرم آتی ہے۔

حضرت امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ اکثر آپ رحمۃ اللہ علیہ کی

میں کسی سے اس بات کا ذکر نہ کیا۔ ایک دفعہ آپ رحمۃ اللہ علیہ رضا کے متعلق کچھ فرما رہے تھے۔ ایک شخص نے کہا آپ لوگوں سے کوئی چیز نہیں لیتے۔ اگر آپ واقعی زاہد ہیں تو خود دنیا طلب نہ کریں، کم از کم لوگوں سے لے کر دوسرے درویشوں میں تقسیم کر دیا کریں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا! درویش تین طرح کے ہوتے ہیں۔ اول جو کسی سے کچھ نہیں مانگتے اور کوئی کچھ دے تو لیتے بھی نہیں۔ یہ اولیٰ قسم ہے۔ دوسری قسم درویشوں کی وہ ہے جو کسی سے کچھ مانگتے نہیں اور کوئی کچھ دے تو لے لیتے ہیں۔ تیسری قسم وہ ہے جو صبر کے ساتھ جہاں تک امکان ہو اللہ پر بھروسہ کرتے ہیں اور محنت کرنے سے جی نہیں چراتے۔ ایک دفعہ ایک شخص نے آپ رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں عرض کیا کہ میرے پاس دو ہزار روپے ہیں جو حلال کمائی کے ہیں اور میں حج کرنا چاہتا ہوں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا تو میرے کرنے جانا چاہتا ہے۔ اگر خدا کی رضا کیلئے جاتا ہے تو یہی درہم کسی درویش یا محتاج یا عیال دار حاجت مند کا قرض ادا کرنے میں خرچ کر دے یا یتیم کی مدد کر۔ اس نے کہا کہ مجھے حج کی خواہش زیادہ ہے۔ آپ نے فرمایا کہ تیرا مال حلال کمائی کا نہیں ہے۔ ایک دفعہ آپ رحمۃ اللہ علیہ قبرستان میں سے گزرے تو اہل قبور آپس میں جھگڑ رہے تھے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ نے دعا کی، ”یا اہل قبور! مجھے ان کی حالت سے آگاہ کر دے“ آواز آئی کہ ”ان ہی سے پوچھ لے“۔ چنانچہ آپ نے ان سے پوچھا۔ جواب ملا کہ ایک ہفتہ قبل یہاں سے گزرتے ہوئے کسی مرد خدا نے ہمیں فاتحہ کا ثواب بخشا وہ ہم سات دن سے تقسیم کر رہے ہیں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ اپنے مریدوں سے فرمایا کرتے تھے کہ سیاحت کیا کرو کہ بہتا ہوا پانی صاف ستھرا رہتا ہے۔ پھر فرمایا اگر کسی کو دنیا میں محبوب خلاق ہونے کی آرزو ہے تو اسے کہہ دو کہ تین باتوں سے پرہیز کرے۔ اول یہ کہ خلقت سے کچھ نہ مانگے۔ دوسرے کسی کو برا نہ کہے۔ تیسرے کسی کے ساتھ مہمان بن کر نہ جائے۔ پھر فرمایا کہ جو شخص نام و نمود اور شہرت کا طالب ہے وہ کبھی فلاح نہیں پاسکتا۔ پھر فرمایا کہ سب سے بہتر چیز جو بندوں کو دی گئی ”معرفت الہی“ ہے اور فقیروں کیلئے صبر ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کے کوئی خاص بندے ہیں تو وہ عارف ہیں، جن کو اللہ کے سوا اور کوئی نہیں جانتا اور نہ اللہ کے سوا کوئی ان کی عزت کرتا ہے۔ صوفی وہ ہے جس کا دل خدا کے ساتھ پاک و صاف ہو۔ فرمایا کہ اہل دنیا کو سلام کرو، لیکن ان سے سلام کی توقع نہ رکھو۔ فرمایا بخیل کو دیکھنے سے دل سخت ہو جاتا ہے۔ جیسے بند پانی خراب ہو جاتا ہے۔ فرمایا، ”اگر عبادت کی طاقت نہیں تو پھر گناہ بھی نہ کرو۔“

لڑکے، لڑکیوں اور والدین کیلئے

نوجوانوں کی مسلسل گرتی صحت کی وجہ

فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جزو کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔ (حکیم محمد عبداللہ)

یہ ایک ناقابل انکار حقیقت ہے کہ گزشتہ 20 برس سے ہماری نوجوان پودکی عام صحت کا معیار روز بروز نہایت سرعت کے ساتھ گرتا جا رہا ہے اور آج کل جوانیاں بھی گویا سردیوں کی دو پہر بن کر رہ گئی ہیں۔ جس کے نائنے کا پتہ چلتا ہے نا جانے کا۔ پیلا چہرہ، لاغر بدن، ڈھیلی کمر اور نڈھال آنکھیں آج ہمارے نوجوانوں کی گویا وردی بن چکی ہیں۔ تھکن، کاہلی اور کام چوری ان کی زندگی کا شعار ہو گیا ہے۔ میں اس مختصر مضمون کے اندر محض طبی نقطہ نگاہ سے چند گزارشات اپنے پچاس سالہ معالجاتی تجربے کی روشنی میں پیش کروں گا۔ میرے نزدیک نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ پستی کے بڑے اسباب درج ذیل ہیں:-

ذہنی مزاج: سب سے پہلا اور اہم سبب یہ ہے کہ ہماری نوجوان نسل زیادہ تر کسی بھی موثر ذہنی قوت کی گرفت سے آزاد زندگی بسر کر رہی ہے۔ حالانکہ نوخیز ذہنوں کیلئے خاص طور پر ایسی کوئی گرفت نہایت ضروری قرار پاتی ہے تاکہ وہ ان کے پانچ خیالات و افکار کو آوارہ بننے کے خطرے سے محفوظ رکھ سکے۔ گزشتہ پندرہ بیس سال سے ہمارے معاشرتی نظام پر ایک طرح سے اختلاج اور مزاج کا دور مسلط ہو رہا ہے۔ ہماری نئی نسل نے اس مزاج کے زمانے میں اپنی شعور کی آنکھ کھولی ہے اور وہ اپنے ذہنوں کو اس مزاجی کیفیت سے محفوظ نہیں رکھ سکی لہذا ان کے نوخیز دماغ شاید ہی اس بات کو بطور امر واقعہ تسلیم کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں کہ آدمی کی زندگی کا مقصد کھانے، پینے، سونے اور دولت جمع کرنے کے سوا کچھ اور بھی ہو سکتا ہے۔ وہ ایک بے قیاد اور بے لگام دوڑتی کو زندگی کی حقیقی دوڑ سمجھنے لگ جاتے ہیں اور ان کے اس احساس نے ان کی زندگی کو ایسی کشش کی مانند بنا دیا ہے جو چار اور لنگر دونوں سے محروم اور انتجانے پانیوں میں بے مقصد غوطے کھاتی جا رہی ہو۔ ذہنی زندگی کا یہ مزاج بہر حال عام صحت پر اثر انداز ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ فکری انتشار ایک ذہنی بیماری ہے اور ذہن اگر بیمار ہے تو جسم بھی تندرست نہیں رہ سکتا چنانچہ اس انتشار فکر نے ہمارے نوجوانوں کی عام صحت کو بری طرح متاثر کیا ہے اور ان کے قویٰ میں وہ توانائی اور قوت نہیں پائی جاتی جو ایک

لازمی امر ہے اور معده ”جس کے درست رہنے پر تمام اعضائے جسم کی قوت کا دار و مدار ہے“ جب کمزور ہو جائے تو اس کی کمزوری سے بدن کی تمام قوتوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ تن آسانی کا رجحان:- نوجوانوں کے معیار صحت کی موجودہ کمزوری کا تیسرا بڑا سبب معاشرے میں تن آسانی اور محنت و مشقت سے گریز کرنے کا روز افزوں رجحان ہے اگرچہ یہ رجحان بذات خود عہد جدید کی متعدد سائنسی ایجادات اور ترقیات کا ناگزیر نتیجہ ہے لیکن یہ تمام ترقیات اور ایجادات مل کر بھی اس حقیقت میں کوئی تغیر پیدا نہیں کر سکتیں کہ جب بھی فطرت کے اصولوں سے روگردانی کی جائے تو اس عمل کا رد عمل لازمی طور پر کسی نہ کسی فطری سزا کی صورت میں ظاہر ہوگا۔ فطرت نے انسانی جسم کی مشین کچھ ایسے اصولوں کے ساتھ بنائی ہے کہ اس کی بقا اور اس کے استحکام کا راز اس کے ہر حصہ اور ہر جزو کی حرکت اور اس کے چالو رہنے میں مضمر ہے۔ حرکت گویا جسم انسانی کا طبعی وظیفہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کبھی انسانی بدن کے حصے یا عضو میں ضعف یا کمزوری کے آثار نمودار ہونے لگیں تو اطباء مریض کو اپنا یہ عضو زیادہ سے زیادہ حرکت میں رکھنے کی ہدایت دیتے۔ عہد جدید کے لوگوں، خصوصاً نوجوانوں میں تن آسانی، آرام پسندی، محنت سے گریز کا موجودہ رجحان گویا فطرت کے اصولوں سے نزاع اور جنگ کے مترادف ہے اور اس کے نتیجہ سے کسی کو چھٹکارا نہیں مل سکتا۔ آپ اگر اپنے جسم سے کام لینا چھوڑ دیں گے تو یہ بھی آپ کو کام دینا چھوڑ دے گا اور آپ کے لیے زندگی کا سامان بننے کے بجائے مختلف دکھوں اور بیماریوں کا مجموعہ بن کر رہ جائے گا۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے نہ کرنا، ہر بات میں ملازم یا خوردگان کی امداد کی توقع رکھنا یا اپنا سامان یا بوجھ اٹھانے میں عارضی سہارا، صبح کو درتک لمبی تان کر سوتے رہنا اور روزمرہ کے کام سرانجام دینے کیلئے زیادہ سے زیادہ آرام و تدابیر اختیار کرنا حقیقت میں اپنے جسم اور اپنی صحت کو مٹھا اور آہستہ زہر پلانے کے مترادف ہے۔

علم کے اضافے کیلئے

جو یہ چاہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے علم میں اضافہ فرمائے اور اسے دینی اور دنیاوی علوم میں ترقی حاصل ہو۔ علم کے حصول میں کوئی رکاوٹ نہ ہو، اس کا سینہ تمام علوم کا خزینہ بن جائے تو اس مقصد کیلئے چاہیے کہ با وضو حالت میں سات روز تک ستر مرتبہ (آیت الکرسی) توجہ اور یکسوئی سے پڑھ کر پانی پر دم کرے اور یہ دم کیا ہوا پانی پی لے۔ اللہ اس کو علم و حکمت کے خزانے عطا فرمائیں گے اور علمی میدان میں اسے کبھی ناکامی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ (اجمل شاہ، محلہ گلشن اقبال چکوال)

نمک، غذا، دوا اور شفاء

ذاتی راحت، شفا، دوا

چھالا یا نشان نہیں بناتے، جلنے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو ٹھنڈی ٹوٹھ پیسٹ میں سوکھا نمک ملا کر چلی ہوئی جلد پر لگا دیجئے تقریباً 12 گھنٹے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد دھو لیجئے اگر زخم باقی ہے تو بار بار نمک کے پانی سے دھوتے رہیں یہاں تک کہ زخم بالکل سوکھ جائے اور جلد نارمل ہو جائے۔

☆ بواسیر اور خواتین کی پوشیدہ خارش: بواسیر اندرونی ہو یا بیرونی یا اس کے ساتھ خارش ہو یا خواتین کی اندرونی خارش ہو، ان تمام امراض میں ایک چمکی یا ٹب میں موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈا پانی بھر لیں۔ اس میں ایک یا دو کلو نمک حل کر لیں۔ اب اس پانی میں 20-30 منٹ بیٹھ جائیں یہاں تک کہ پانی میں بواسیر کی جگہ اچھی طرح ڈوب جائے۔ انشاء اللہ چند روز ایسا کرنے کے بعد بہت آرام ملے گا۔ اگر بواسیر کیساتھ خارش بھی ہو تو کسی اینٹی بیسیٹریل کریم میں تھوڑا سا نمک ملا کر انگلی کے ذریعے متاثرہ حصے کے اندر اور باہر لگائیے۔ انشاء اللہ پانچ منٹ کے اندر آرام آ جائیگا۔ جس جگہ بھی خارش ہو فوراً کھلی کرنے کی بجائے ہاتھ میں سوکھا نمک لیجئے اس کو معمولی سا گیلیا کیجئے پھر اچھی طرح سے خارش والی جگہ پر گڑھیں۔

☆ پیپ والے دانے اور زخم: پیپ کا دانہ جب تک پھٹتا نہیں ہے، اس پر نمک کا لیپ کر لیں۔ (۱) نمک میں تھوڑا سا پانی ملا کر مہندی کی طرح دانے کے اوپر لگا لیجئے۔ یہ سب سے اچھا طریقہ ہے لیکن نمک خشک ہو کر گر جائے گا اور انسان کو کام کاج چھوڑ کر بیٹھنا پڑے گا، خصوصاً بچوں کیساتھ یہ کام نہیں کیا جاسکتا۔ (۲) ٹوٹھ پیسٹ میں جتنا نمک کس ہو سکے ملا دیجئے۔ پھر اس کچر کو دانے کے اوپر اچھی طرح مل لیجئے۔ تھوڑی دیر میں یہ سوکھ جائیگا۔ یہ اس وقت تک لگا رہے جب تک دانہ پھٹ نہیں جاتا۔ جب یہ پیسٹ بالکل سوکھ جائے تو چند قطرے پانی کے اس کے اوپر ڈالیں تاکہ نمک اپنا کام جاری رکھ سکے۔

بچوں کی کھانسی کیلئے

آدھ کلو شیشہ نمک کو آگ میں سرخ کر کے تین بار پانی سے بچھا دیں اور یہ پانی چند روز بچہ کو پلائیں۔ ☆ گندم 12 تولے، قدسیاہ 12 تولے، نمک لاہوری 1 تولہ ان سب کو مٹی کے کولٹا میں بند کر کے اوپلوں کی آگ دیں جو کچھ نکلے، بیس کر رکھ لیں ایک چمکی ہمراہ شہد دن میں دو بار چٹائیں۔ ☆ سفید پھلجری بریاں پانی میں حل کر کے بچے والی عورت اپنے پستانوں پر لگائے رکھے اور بچے کو دودھ پلائے، انشاء اللہ سخت سے سخت کھانسی دور ہوگی۔

(محمد نیس، کالا باغ)

ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے، واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے۔

آتے ہیں اور انہیں مزید دوائی کی ضرورت نہیں رہتی۔ نمک (سوڈیم کلورائیڈ): نمک ایک بہترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی ویرل ہے۔ یہ عملاً جراثیموں سے لڑ کر ان کو مارتا نہیں ہے بلکہ جب اس کا Hyper tonic اور Concentrated محلول بنا کر زخم پر ڈالا جائے تو یہ Osmotic-Pressure کے ذریعے جراثیم، پیپ اور دوسرے زہریلے مرکبات کو چوس کر جسم سے باہر کھینچ نکالتا ہے اور نتیجتاً زخم سے پیپ، سوجن اور درد غائب ہو جاتا ہے اور وہ بہتری کے مراحل کیلئے تیار ہو جاتا ہے اور چند ہی روز میں زخم خشک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی ویرل کریم کی افادیت بڑھانے کے لئے نمک کو اس کے ساتھ ملا کر زخم پر لگایا جاسکتا ہے۔

نمک سے جن امراض کا ہم نے ذاتی طور پر علاج کیا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ دکھتی آنکھیں: ایک صاف رومال پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں، اس کو صاف جگہ پھیلا کر 2-3 گچ نمک اس پر پھیلا دیں اب رومال کو اس طرح پلپیشن کہ نمک سب سے اندر والی تہہ میں رہے۔ اس رومال کو دکھتی ہوئی آنکھوں پر رکھ کر سو جائیں اٹھنے کے بعد آنکھوں میں کافی آرام محسوس ہوگا۔

☆ ٹانگ کا بند ہونا: روزانہ کئی مرتبہ ٹانگ میں نمک ملے صاف پانی کے چند قطرے اس طرح ڈالیں کہ ان کا ذائقہ حلق میں محسوس ہو۔

☆ گلا خراب ہونا: نمک کے غرارے کیجئے یا چمکی بھر نمک آدھی پیالی پانی میں گرم دودھ میں یا چائے میں حل کر کے دن میں 2-3 مرتبہ پی لیجئے۔

☆ چہرے کے دانے: ایک صاف شیشے کی بوتل میں تقریباً 6 گچ نمک پانی میں حل کر کے رکھ لیجئے۔ ہر وضو سے پہلے چہرہ نمک ملے پانی سے دھو لیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک چہرہ بالکل صاف نہ ہو جائے۔ پانی میں نمک کی مقدار بڑھانی بھی جاسکتی ہے۔

☆ جلد کا جل جانا: یہ واقعات تو آئے دن گھروں میں رونما ہوتے رہتے ہیں لہذا جلد کسی بھی وجہ سے جل جائے اور ابھی

اللہ عزوجل نے نمک جیسی سستی اور باافراط چیز میں کوٹ کوٹ کر شفا بخشی ہے۔ آج کل جتنی علم طب میں انسان نے ترقی کی ہے اسی قدر انسان کے خلاف بیسیٹریا، فنگس اور وائرس نے بھی گٹھ جوڑ کر کے انسان پر حملہ آور ہونے کی ٹھان لی ہے اور یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ انسانوں اور جراثیموں کی اس جنگ میں انسان ہی شکست سے دوچار ہے اور وہ ان جراثیموں کی منت نئی پالیسیوں، خفیہ منصوبوں اور محلوں کے سامنے ہار چکا ہے لیکن دور حاضر کا انسان اس بات پر نازاں ہے کہ اس نے انسانی تاریخ میں ریکارڈ ترقی کر لی ہے، لہذا دنیا کی کوئی طاقت اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی چہ جائیکہ خوردبینی مخلوق لہذا اس نے سخت ترین اور مہنگی ترین اینٹی بائیوٹکس، اینٹی فنگل اور اینٹی ویرل دوائیاں ایجاد کر لی ہیں جو جراثیموں کو شکار کرتی ہیں مگر یہ دوائیات انسان کے معدے، جگر، گردوں اور اس کی جیب کا بھی شکار کرتی ہیں۔ مریض جب ان دوائیوں کے استعمال کے بعد مرض سے نجات پاتا ہے۔ وہیں اس کا معدہ، جگر اور گردے بھی کام چھوڑ چکے ہوتے ہیں، اس کا معدہ پھول چکا ہوتا ہے اور اب وہ کھانا تو کیا پانی تک ہضم نہیں کر سکتا۔ مٹلی اور قے شروع ہو جاتی ہے لہذا دوسرے مرحلے میں اب اس کے معدے کا علاج شروع ہو جاتا ہے۔

الحمد للہ! جو بیماری دیتا ہے وہی شفا بھی بخشتا ہے، لیکن اس ترقی یافتہ دور میں انسان کا دماغ یہ بات بھول چکا ہے کہ ایک سستی چیز سے بھی اس کو اسی طرح شفا نصیب ہو سکتی ہے جس طرح بہت پیچیدہ، بہت سخت اور بہت مہنگی دوائیوں کے استعمال سے ہوتی ہے۔ لہذا وہ نمک جیسی سستی چیز کو بطور شفا قبول نہیں کرتا اور وہ اس کو حکیموں کی خرافات سمجھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں مریضوں کو نمک سے علاج کیلئے پہلے آدھا گھنٹہ تو قائل کرنا پڑتا ہے۔ واقعات سنانے پڑتے ہیں لیکن اس کو یقین نہیں آتا۔ وہ اسی انتظار میں رہتا ہے کہ کب اس کو ایک مہنگی دوائیوں اور انجکشنوں کی پرچی ملتی ہے لہذا ہم ان کو اس طرح سمجھاتے ہیں کہ پہلے دس دن آپ نمک سے علاج کر لیں اس کے بعد ہم آپ کو اینٹی بائیوٹکس اور مہنگی انگریزی دوائی لکھ دیں گے۔ تب جا کر وہ نمک سے علاج کیلئے آمادہ ہوتے ہیں اور الحمد للہ دس، پندرہ دنوں بعد مکمل شفا یاب ہو کر

آپ کے چلنے کا انداز اور جدید سائنس

عبقری سے فیض پانے والے

دوا نمول خزانے کا کمال

یوں تو راقم نے دوا نمول خزانے کثرت سے پڑھے بھی اور لوگوں میں تقسیم بھی کیے۔ اس کی برکات و کمالات تو بیشمار ہیں لیکن راقم صرف ایک واقعہ تحریر کر رہی ہے۔ ایک مرتبہ کہیں جانا ہوا، غم کا موقع تھا۔ خواتین اپنا اپنا غم بیان کر رہی تھیں۔ اصل مقصد تو خواتین بھول جاتی ہیں۔ بہر حال ایک خاتون تو پکار پکار کر کہہ رہی تھیں کہ کوئی میرے مسئلے کا حل بتائے۔ میرا بیٹا پڑھنا چھوڑ گیا ہے۔ ہم لوگ زمیندار ہیں، گاؤں میں رہائش ہے۔ سوسائٹی بہت خراب ہے۔ میرا بیٹا بھی اب اس خراب سوسائٹی کا حصہ بن جائے گا۔ میں غم سے نڈھال ہوں۔ راقم بھی یہ سب کچھ سن رہی تھی۔ اس خاتون سے پوچھا کہ اگر آپ کو کچھ پڑھنے کو دیا جائے تو کیا آپ پڑھ لیں گی۔ اس خاتون نے حامی بھری۔ راقم نے انہیں اپنے پرس سے دوا نمول خزانے دے دیے اور کہا آپ ان کو بہت توجہ سے پڑھیں۔ واقعی وہ خاتون بہت دگھی تھیں جونہی انہوں نے دوا نمول خزانے لیے تو وہاں ہی پڑھنے شروع کر دیے۔ میری اس سے دوبارہ ملاقات سات برس بعد ہوئی تو راقم نے بے چینی سے سوال کیا کہ کیا دوا نمول خزانے پڑھے تھے؟ انہوں نے کہا میں نے پندرہ دن مسلسل دوا نمول خزانے پڑھے۔ میرا بیٹا نیوی میں جانا چاہتا تھا مگر اس کو دو بڑے مرض تھے۔ ایک مرگی اور دوسرا آنکھ میں نقص تھا۔ اس لیے بہت مایوس تھے کہ میرے بیٹے کو نیوی میں کون لے گا۔ وہ بتائی ہیں باوجود ناامیدی کے میرے بیٹے نے نیوی میں اپلائی کر دیا۔ جب انٹرویو ہوا تو افسران نے آنکھ کے بڑے نقص کو نظر انداز کر دیا اور جب مرگی کی بیماری کا بتایا کہ اس بچے کو مرگی ہے تو انہوں نے یہ کہہ دیا کہ مرگی کا علاج ہو جائے گا اور نائیل لڑکوں کی طرح اس کو بھی سلیکٹ کر لیا۔ اب تو وہ کافی ترقی کر چکا ہے۔ (ام ایوزر، بہاولنگر)

ہاضمہ کی درستگی کیلئے

اگر ہاضمہ خراب ہو تو 5 کلو فالس لے لیں اور اسے کسی مٹی کے برتن میں ڈال لیں ایک چھٹا نمک اور اتنی ہی مقدار میں پانی لے کر فالس والے برتن میں ڈال کر برتن کو ڈھک دیں۔ پانچ دن بعد اس کو مدھانی سے کیچن کر لیں یوں فالس کی گھٹلیاں الگ نکال کر پھینک دیں۔ باقی جو فالس والا پانی بچے گا اس میں تقریباً ڈیڑھ کلو چینی ملا کر کچھ دیر کے لئے پکائیں پھر ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر کر محفوظ کر لیں اور بوقت ضرورت تھوڑی تھوڑی مقدار میں استعمال کریں انشاء اللہ ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔ (راجنوبہ: گجرات)

آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ رب کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے اور ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع و اقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں

(سفر از احمد، سیالکوٹ)

کہ پیدل چلنا صحت ہے۔ وہ صاحب بولے ہاں ہمارے ایک دوست دل کی بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ لاہور کے ہسپتال میں داخل ہوئے۔ وہاں کے ماہرین قلب نے کہا کہ آپ کراچی تشریف لے جائیں۔ وہ وہاں پہنچے، کچھ عرصہ علاج کیا لیکن وہاں کے ماہرین سے مرض کسٹروئل نہ ہوا۔ انہوں نے بھی مشورہ دیا کہ آپ لندن علاج کیلئے تشریف لے جائیں وہ جب لندن پہنچے تو انہوں نے مکمل چیک اپ کے بعد فرمایا کہ اس مرض کا علاج امریکہ کا ایک کارڈک ہسپتال ہے، وہاں ہوگا۔ مرتے کیا نہ کرتے، وہاں پہنچے۔ وہ فرماتے ہیں کہ جب اس ہسپتال کے مین گیٹ پر پہنچے تو اس گیٹ پر لکھا ہوا دیکھا کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پیہر؟ وہ وہاں علاج کراتے رہے لیکن خاطر خواہ افادہ نہ ہوا۔ ماہرین قلب نے انہیں آخری اور اہم مشورہ یہی دیا کہ آپ پیدل چلیں یہی آپ کا علاج ہے۔

ظاہر ہے کہ پاؤں پہلے پیدا ہوا ہے پیہر تو بعد کی ایجاد ہے اور آج ہر جگہ وہیل با پیہر ہی ضرورت ہے۔ آج علاج معالجے کی طرف ہماری توجہ اللہ کی طرف توجہ کرنے سے بھی زیادہ ہے لیکن کبھی یہ بھی غور کیا کہ ہمارے امراض کا سبب کیا ہے؟ ایسے کونسے عوامل ہیں جن کے باعث ہم انواع و اقسام کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں اور یہ بات ہر آدمی تسلیم کرے گا کہ اس کی بنیادی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس کے اندر پاؤں کی حرکت کم اور وہیل کی حرکت زیادہ ہے۔ وہیل میں سائیکل سے لیکر کار تک حتیٰ کہ ہوائی جہاز تک کی مثال دی جاسکتی ہے۔

ایک بادشاہ ہر وقت تندرست اور توانا رہتا تھا۔ ایک دن کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس بادشاہ نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا تو بادشاہ نے کہا کہ دو حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں اس لیے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

حضرت حسنؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ چلنے کیلئے قدم اٹھاتے تو قوت سے پاؤں اکھڑتا تھا اور قدم اس طرح رکھتے کہ آگے جھک پڑتا اور تواضع کے ساتھ قدم بڑھا کر چلتے۔ چلنے میں ایسا معلوم ہوتا کہ گویا کسی بلندی سے پستی میں اتر رہے ہیں۔ (نشر الطیب) آپ ﷺ کے چلنے کے انداز میں پاؤں کے پنجوں پر وزن زیادہ پڑتا ہے۔ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ڈاکٹر حکیم خان نے اس موضوع پر وسیع ریسرچ کی ہے۔ ان کے مطابق جو شخص اس انداز سے چلے گا وہ کبھی بھی جوڑوں کا مریض نہیں بن سکتا۔ پہلے اس انداز سے چلنے کی مشق کرے پھر چلنا شروع کرے۔ لمبے سفر میں تھکے گا نہیں۔ یورپین سیاحوں کی معلوماتی کتابوں میں یہ بات واضح ہے کہ اگر آپ کا سفر لمبا اور طویل ہے تو پاؤں کے پنجوں پر وزن دو۔ قدرے جھک کر چلو، سفر طے ہو جائے گا۔ اس انداز سے چلنے والے کی نگاہ تیز ہوتی ہے۔ اعصابی کھچاؤ اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ میرے تجربات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جن کھلاڑیوں کو میں نے اس انداز سے چلنے اور دوڑنے کی تربیت دی ہے وہ ہر میدان میں کامیاب ہوئے ہیں۔ مزید یہ کہ حضور اقدس ﷺ پیدل چلا کرتے تھے اور آپ نے گھوڑے کی سواری بھی کی لیکن علمائے حدیث لکھتے ہیں کہ کبھی سواری کی لگام تھام کر پیدل چلنا چاہیے۔ یعنی مقصد آدمی کا پیدل چلنا ہے۔ آج اس نعمت کو چھوڑ کر ہم پریشان ہیں۔ تمام یورپ پیدل چلتا ہے اور مزید پیدل چلنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پاؤں پہلے پیدا ہوا یا پیہر؟

پیدل چلنا سنت ہے۔ ایک سنت چھوڑنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے اور اس سلسلے میں جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ میرے محترم والد صاحب پیدل چلنے کو ترجیح دیتے تھے۔ ایک مرتبہ ایک صاحب انہیں دیکھ کر کہنے لگے میں آپ کو پیدل دیکھتا ہوں اور اب آپ اتنی دور سے پیدل چل کر آ رہے ہیں۔ اس کی وجہ؟ والد صاحب فرمانے لگے

اعمال سے حفاظت

یَسْعَدُ نَفْسُكَ كَثْرَتِ كَرِيمٍ كَوْنِي تَعْدَادِ وَدُنِ مَقَرٍ
نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔
ہر جائز مقصد کیلئے: چار رکعت نفل پڑھ کر یَا حَيُّ یَا قَیُّوْمُ
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ تین سو ستر مرتبہ اور اول
وآخر سات مرتبہ درود شریف پڑھنے کے بعد عہدہ میں سر
رکھ کر بہت عاجزی اور زاری سے مقصد کیلئے دعا کریں۔

کامیابی اور حاجت کیلئے: کھانا پکھننے کیلئے اس طرح
پڑھیں کہ کھانا پکھننے کے ہر حرف پر دانے کی انگلیاں
بند کرتے چلے جائیں۔ پھر حَمْدِ عَسَقِ حَبِیْبَتِ کو اسی طرح
پڑھیں حَمْدِ عَسَقِ کے ہر حرف پر بائیں ہاتھ کی انگلیاں بند
کرنی ہیں پھر اسی طرح دونوں ہاتھوں کی انگلیاں بند
رکھے۔ جس شخص سے حاجت متعلق ہو اسی کے سامنے جا کر
انگلیاں کھول دیں۔

برائے تسخیر: یَسْعَدُ نَفْسُكَ كَثْرَتِ كَرِيمٍ كَوْنِي تَعْدَادِ وَدُنِ مَقَرٍ
مقرر نہیں، شوہر کیلئے اور حاکم کیلئے بہت آزمودہ ہے۔
میاں بیوی کی محبت کیلئے: آیت وَتَسْكُنُونَ التُّرَاكُ
اَكْلًا لِّمَاءٍ تَجِبُونَ الْمَالَ حَبًّا جَمًّا کوسات مرتبہ کہی
کھانے پر پڑھ کر جس کو کھلایا جائے ان دونوں میں محبت و
اتفاق ہو جائے گا۔

دیگر: آیت وَالْقَمِیْتُ عَلَیْكَ مَحَبَّةٌ مَّوَدَّةٌ وَلِتُصْنَعْ عَلَیْ
عَمَلِیْ سَاتِ سَمَرَتِهِ پڑھ کر شری پر دم کر کے میاں بیوی کو
کھلائیں تو ان کے درمیان محبت و اتفاق ہو جائے گا۔

متلی، قے اور اضطراب قلب سے نجات: مندرجہ ذیل
کلمات زبان سے کہے۔ انشاء اللہ تکلیف دور ہو جائے گی۔
محمد صلی اللہ علیہ وسلم بیٹے عبداللہ کے، عبداللہ بیٹے عبدالطلب
کے، عبدالطلب بیٹے ہاشم کے، ہاشم بیٹے عبدالمناف کے۔
وسعت رزق کیلئے: صبح کی نماز کے بعد ستر مرتبہ یہ آیت
پڑھے۔ اَللّٰهُ لَطِیْفٌ یُّعْبَادُہٗ بِرِزْقٍ مِّنْ یَّشَاءُ وَهُوَ الْغَوِیُّ
الْعَزِیْزُ (سورہ شوریٰ: 18)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے
”کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی
تحقیقات“ کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: خاص نمبر میں
انقلابی تبدیلی اعلیٰ سفید کاغذ خوبصورت بہترین جلد
لا جواب پرنٹ تاکے نسلوں تک استفادہ رہے۔)

مولی آزمائشیں اور حیران ہوں

سینے کی تکلیف کیلئے مولی کا تازہ رس ایک چائے کا چمچ، ہم وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے، کالی کھانسی،
برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔ (طاہر منصور فاروقی)

مولی برصغیر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سبزیوں
میں سے ایک ہے۔ یہ سالانہ اگنے والی، روئیں دار سبزی
ہے۔ جڑ سے براہ راست سبز پتے پھوٹتے ہیں۔ جڑ ایک ہی
ہوتی ہے جو گول بیلن نما یا مغز وی، سفید یا سرخ رنگ کی ہے۔
یہ بھوک بڑھاتی، اور خون کی گردش کو فعال بناتی ہے۔ مولی کی
بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جن کا سبز اور رنگ مختلف ہوتا ہے۔
مولی کے تمام تر فوائد حاصل کرنے کیلئے اسے کچی حالت میں
ہی کھانا چاہیے۔ پکانے پر اس کے حیاتین اجزاء ضائع ہو
جاتے ہیں۔ بالخصوص سکروی دور کرنے والے اجزاء تباہ ہو
جاتے ہیں۔ مولی کے پتوں کو بھی سلاڈ کے طور پر یا سالن میں
پکا کر کھایا جاتا ہے۔ مولی کے پتوں میں کیلشیم، فاسفورس،
وٹامن سی اور پروٹین نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہیں۔

شفا بخش اجزاء اور قدرتی فوائد: مولی کے پتے پیشاب آور،
دافع سکروی اور سہل ہوتے ہیں۔ مولی کی جڑ بھی سکروی
کے مرض سے محفوظ رکھنے اور اس کا علاج کرنے کی زبردست
صلاحیت رکھتی ہے۔ مولی کے بیج بھگم خارج کرتے ہیں۔
پیشاب آور ہیں اور تھجیر کی بے چینی دور کرتے ہیں۔
بواسیر: مولی کا جوس اور تازہ جڑ، بواسیر کا مؤثر علاج قرار دیا
جاتا ہے۔ 60 سے 90 ملی لٹر تک کی مقدار میں اس کا جوس
صبح وشام پینا چاہیے۔

پیشاب کی بے قاعدگیوں: مولی کا رس درد کے ساتھ
پیشاب آنے کی تکلیف اور رحم کے شدید درد میں عمدہ علاج
بالغذا ہے۔ اسے تکلیف کی شدت کے مطابق 60 سے
90 ملی لٹر تک پینا مناسب رہتا ہے۔ ضرورت کے مطابق
اسے دن میں کئی بار پیا جاسکتا ہے۔ مثلاًنے کی پتھری اور
سوزش دور کرنے کیلئے مولی کے پتوں کا جوس ایک کپ
روزانہ پندرہ دن تک پینا صحت بخش ہے۔

سینے کی تکلیف: مولی کا تازہ جوس ایک چائے کا چمچ، ہم
وزن شہد اور تھوڑا سا نمک ملا کر استعمال کرنا، گلا بیٹھ جانے،
کالی کھانسی، برونکائٹس اور سینے کے دیگر امراض میں بہت
مفید ہے۔ یہ نسخہ دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے۔
ریقان: مولی کے سبز پتے ریقان کے علاج میں نافع ہیں۔

مولی کے پتوں کو بھی سلاڈ کے طور پر یا سالن میں
پکا کر کھایا جاتا ہے۔ مولی کے پتوں میں کیلشیم، فاسفورس،
وٹامن سی اور پروٹین نسبتاً زیادہ پائی جاتی ہیں۔

تکسیر ہمیشہ کیلئے ختم

آج میں عبرت کی قارئین کیلئے ایک نوٹکہ ارسال کر رہا
ہوں چونکہ آج کل گرمی آہستہ آہستہ زور پکڑ رہی ہے اور
بہت سے لوگوں کو اس موسم میں ”تکسیر“ کا مسئلہ رہتا ہے۔
کچھ عرصہ پہلے مجھے بھی اس مرض سے واسطہ پڑا مگر علاج
سے آفاقہ نہ ہوا۔ پھر کسی نے بتایا کہ جب تکسیر آئے تو اس
خون سے سفید کپڑے پر شہادت کی انگلی سے اپنا نام لکھا
جائے اور یہ کپڑا گھر کے جس کمرے میں زیادہ آنا جانا ہو
اس کے دروازے کے اوپر والے حصے پر کسی کیل وغیرہ سے
ٹھونک دیا جائے۔ انشاء اللہ تکسیر رک جائے گی۔ میرا ذاتی
آزمودہ ہے۔ (عاشق حسین، فیصل آباد)

عجلت میں فیصلہ

پدمانے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے مسز پدما ڈیسا کی مشہور صنعت کار راجہ رام کرلو سکر کی صاحبزادی تھیں۔ ان کی شادی سابق وزیراعظم ہند مرار جی ڈیسا کی صاحبزادے مسٹر کانٹی لال ڈیسا سے ہوئی۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ ان کی معاشی حیثیت کیا تھی۔ مگر 16 نومبر 1984ء کو انہوں نے فلیٹ کی پانچویں منزل سے کود کر خودکشی کر لی۔ اس وقت ان کی عمر 51 سال تھی۔ نیچے گرنے کے فوراً بعد وہ ہسپتال لے جاتی گئیں مگر ڈاکٹروں نے دیکھ کر بتایا کہ وہ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی مر چکی ہیں۔ انہوں نے خودکشی کیوں کی، اس کی وجہ ان الفاظ میں بتائی گئی ہے:

پدمانے یہ خبر سننے کے بعد خودکشی کر لی کہ ان کا خاندان اپنے فلیٹ کو قبضہ میں رکھنے کا کیس سپریم کورٹ میں ہار گیا ہے (ہندستان ٹائمز آف انڈیا 17 نومبر 1984ء)

1977ء میں جنتا پارٹی کی کامیابی کے بعد مرار جی ڈیسا کی وزیراعظم ہوئے۔ وزارت عظمیٰ کی ڈھائی سالہ مدت میں ان کے صاحبزادے کانٹی لال ڈیسا نے کئی معاملات کیے، ان میں سے ایک مذکورہ فلیٹ بھی تھا۔ میرن ڈرائیور (بھئی) میں ایک بڑی بلڈنگ ہے جس کا نام اوشیانا (Oceanana) ہے۔ اس کی پانچویں منزل پر یہ فلیٹ تھا۔ جنتا حکومت کے خاتمہ کے بعد عدالت میں یہ کیس چلا کہ مسٹر کانٹی لال ڈیسا نے یہ فلیٹ غیر قانونی طور پر حاصل کیا تھا۔ عدالت نے کانٹی لال ڈیسا کی فیصلہ دیا، مسز پدما ڈیسا کی اس فیصلہ کی خبر بذریعہ ٹیلی فون ملی۔ اس کے بعد انہوں نے چھلانگ لگا کر خودکشی کر لی۔

خاتون نے سمجھا کہ وہ خودکشی کر کے ہمیشہ کیلئے عدالت کے فیصلہ سے نجات حاصل کر رہی ہیں لیکن اگر انہیں معلوم ہوتا کہ وہ خودکشی کر کے اپنے آپ کو زیادہ بڑی عدالت میں پہنچا رہی ہے جہاں اس قسم کے کسی اقدام کا موقع ان کیلئے باقی نہیں رہے گا، تو ان کا فیصلہ بالکل مختلف ہوتا۔

آدمی کی سب سے بڑی کمزوری عجلت پسندی ہے۔ وہ فوری طور پر ایک سخت اقدام کر بیٹھتا ہے۔ حالانکہ اگر وہ حقیقت پسندی سے سوچے تو کبھی ایسا نہ کرے۔

اَلتَّوَلَّوْا عَلٰی دَاوُودَ مُسْلِمٰیْن (النمل: 31) 4 بار پڑھا کریں
اول و آخر درود پاک کوئی سا بھی 11، 11 بار پڑھیں اور آہستہ سے اس پر پھونک دیا کریں۔ (شکیل احمد لاہور) ☆ بہن آپ روزانہ رات سوتے وقت روغن زیتون، روغن ارنڈ دونوں کو ہموزن ملا لیں اور سرمہ کی سلانی سے پلکوں میں لگائیں کچھ ہی دنوں میں پلکیں بڑھنے لگیں گی۔ (ہیگم عابدہ، لاہور) ☆ بھائی آپ رات سونے سے پہلے ایک بالٹی میں گرم پانی حسب برداشت ڈال کر اس میں 2 چمچ کھانے والا سرسوں کا تیل اور آدھا چمچ چائے والا پکڑے دھونے والا سرف ڈالیں اور اچھی طرح مکس کر کے اس میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں اور آہستہ آہستہ پیروں کو ملتے رہیں روزانہ کریں تیسرے چوتھے روز جھانوسے سے ایڑیاں وغیرہ گور گوریں مسلسل کرنے سے پاؤں نرم ملائم اور صاف ستھرے ہو جائیں گے۔ (چوہدری تنویر، لالہ موسیٰ) ☆ آپ خشک پودینہ پیس کر ایک چمچ دن میں 4 بار پانی سے لیں۔ (عتیق احمد سرگودھا)

جون کے سوالات

سوال: میری ہیگم کو 3 ماہ سے Armfrozen pain بائیں طرف ہے انجکشن لگا چکے ہیں۔ مالش کر چکے ہیں مگر درد بدستور ہے امید ہے کہ کوئی بہن بھائی کوئی علاج یا ٹونکہ بتائیں گے تاکہ اس بیماری سے چھٹکارا حاصل کر سکیں؟ (محمد یعقوب بھٹی، راولپنڈی)

سوال: میری زندگی میں ایمان اعمال کے بہت اتار چڑھاؤ آئے ہیں۔ کئی دن اور راتیں اللہ پاک کی نافرمانی میں گزری ہیں۔ میں اپنی سابقہ زندگی پر بہت شرمندہ ہوں۔ براہ مہربانی کوئی عمل بتائیں جس سے دلی سکون ملے؟ (عادل شاہ، لاہور)

سوال: میرا نام شانہ ہے میری عمر 30 سال ہے میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا پورا جسم سمارٹ ہے لیکن میرے کولے اور رانیں بہت بھرے ہوئے اور موٹے ہیں ان حصوں کی چربی نہیں اترتی میری شادی ہونے والی ہے اگر ٹیٹھا کھالوں تو اسی حصے پر موٹاپا آ جاتا ہے۔ (شانہ، انک)

سوال: اکثر لوگوں کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ میری والدہ بھی اسی مرض کی وجہ سے اللہ کو پیاری ہو گئیں اور میرے ماموں بھی، کیا اس کیلئے آپ کے پاس کوئی نسخہ نہیں ہے جس کی وجہ سے پانی پیٹ سے خشک ہو جائے اور اگر ہے تو مہربانی فرما کر بتا دیں۔ (شبیر احمد صدیقی، گوجرانوالہ)

سوال: میرا قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں پریشان ہوں میری عمر 17 سال ہے آپ مجھے کچھ بتائیں تاکہ میرا قد بڑھ جائے اور میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری کمر میں درد رہتا ہے۔ (ہشیرہ محمد قاسم قمر، ملتان)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دینگے۔ آزمودہ ٹونکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں۔ یہ جوابات ہر سالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہنامی کے جوابات

☆ بہن لگتا ہے کہ آپ کو خون کی کمی رہی ہے جو بچوں کی کمزوری کی وجہ بن جاتی ہے۔ آپ روزانہ 3 سے 5 عدد عمدہ کھجور اور ایک گلاس خالص دودھ استعمال کریں انشاء اللہ آنے والا بچہ نہایت صحت مند ہوگا اور موجودہ بچوں کو بھی اس کا ملک شیک بنا کر استعمال کرانیں بچے صحت مند ہو جائیں گے۔ (ملک فیل، لاہور) ☆ بلڈ پریشر کی اصل وجوہات کھانے پینے کی بے احتیاطی اور سونے کی بے ترتیبی ہے اگر آپ کا بلڈ پریشر انگریزی ادویات سے کنٹرول نہیں ہو رہا تو عبقری کے دفتر سے فٹناری لگوائیں اور استعمال کریں انتہائی بہترین نتائج ملیں گے۔ اس کے علاوہ جب بھی بلڈ پریشر محسوس کریں تو ایک عدد چھوٹی الائچی منہ میں رکھ کر چبا لیں اور تھوڑا تھوڑا رس چوستے جائیں اس سے بلڈ پریشر فوراً کنٹرول ہوگا۔ (نازیہ، راولپنڈی)

☆ بہن آپ اپنے بچوں سے کہیں کہ وہ کسی مالی سے یا زسری والوں سے ایسٹوئیٹیا اور جن کے درخت کی شناخت نہ کرالیں۔ اس درخت کا تازہ پتہ لے کر دھولیں اور اسے پانی سے نکل لیں بس ہائی بلڈ پریشر میں ایک ہی کافی ہے دن میں 2، 3 بار بھی لے سکتی ہیں۔ (حکیم مسعود، پشاور)

☆ بہن آپ نہایت اعتماد سے درج ذیل دوا استعمال کریں اور اس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ بھی نہیں ہے ہاں کبھی کسی ماہ ماہ نہایام آگے پیچھے ہو جاتے ہیں مگر کام پکا ہوتا ہے میرا بارہا کا تجربہ شدہ اور معمول میں ہے۔ (نسخہ) ارنڈ کے بیج جو تقریباً پنے کے برابر بیضوی شکل کے بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ عام پساری سے مل جاتے ہیں ایک پاؤ خرید لیں بس احتیاط کریں کہ کیز انڈ لگے۔ جس دن ماہواری سے فراغت ہو جیسے شام یا رات کو غسل کیا تو اگلے دن صبح نہار منہ ایک چمچ پانی سے نکل لیں۔ اسی طرح 3، 4 دن روزانہ ایک چمچ نکل لیں بس 3 دن صبر سے کام لیں صحت نہ کریں باقی پورا مہینہ کوئی پابندی نہیں۔ آپ بھی آزمائیں میرا آزمایا ہوا ہے اسی طرح ہر ماہ کریں۔ (نازیہ، سکھر) ☆ جب رات کو آپ کا بیٹا سو جائے تو اس کے سر ہانے کھڑے ہو کر مذکورہ آیت بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بے چین بے قرار بچوں کی تندرستی

اپیل میں کامیابی مقدمہ میں ناکامی کے بعد اپیل کے وقت
یَمَّا لَكَ الْمَلِكُ کا اجتماعی طور پر چالیس دن میں سولہ مرتبہ ختم
کیا جائے انشاء اللہ اپیل میں کامیابی ہوگی۔ (منظور احمد)

مثلاً جب کوئی ان سے بات کرے تو اسے کس طرح دیکھنا
چاہیے۔ اس کی بات کو منجانا چاہیے اور جب تک وہ بات مکمل نہ کر
لے، جواب نہیں دینا چاہیے۔ جب اس کے رویے اور برتاؤ کی
کوئی اچھی بات دیکھیں تو اسے انعام دیں۔

جس گھر میں کوئی ایسا بچہ ہو وہاں والدین کے درمیان
تنازعات بھی رونما ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب کہ عارضہ کی
تشخیص نہ ہوگی ہو تو والدین صورت حال کی ذمہ داری ایک
دوسرے پر ڈالنے لگتے ہیں۔ وہ بچے سے غلطی کا اظہار کرتے
ہیں اور اسے سزا دینے لگتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں بچے کا
عارضہ زیادہ شدید ہو جاتا ہے اور وہ زیادہ الگ تھلک رہنے لگتا
ہے۔ گھر میں ہر خرابی کی ذمہ داری ایسے بچے پر عائد ہونے لگتی
ہے۔ بعض اوقات یہ سمجھا جاتا ہے کہ بچہ توجہ حاصل کرنے کیلئے
اس طرح کا جرتاؤ کرتا ہے۔ ایسے بچے کے والدین کو بچے کے
مفاد میں بہر صورت متحد ہو جانا چاہیے اور مل جل کر صورت
حال کا حل نکالنا چاہیے۔ یہ عارضہ لڑکیوں کے مقابلہ میں
لڑکوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اس قدر عام ہے کہ اوسطاً ایک
کلاس میں دو سے تین بچے اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر ان کا
نفسیاتی علاج نہ کیا جائے تو عام بچوں کے مقابلے میں خدشہ
ہوتا ہے کہ یہ تمباکو یا نشیات کے عادی ہو جائیں، خودکشی کا
رجحان ان میں بڑھ جائے یا پھر تشدد آمیز رویہ اپنائیں، تعلیمی
اعتبار سے پیچھے رہ جائیں۔ شخصیت کی خرابیوں میں مبتلا ہو
جائیں یا جرائم میں ملوث ہو جائیں۔ اس عارضہ کی نمایاں
ترین علامات کیا ہوتی ہیں؟ یہ ایک مشکل سوال ہے۔ بعض
اوقات اس کی علامات بعض دیگر عوارض سے ملنے لگتی ہیں۔ یا
کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی نہایت اہم علامات کو نظر انداز
کر کے کسی اور عارضہ کی جانب توجہ مبذول ہو جاتی ہے۔ یہ غلطی
اکثر ہوتی ہے۔ اس عارضہ کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے۔ بعض
اوقات محض معمولی عدم توجہ کی کا برقرار رہنا ایک علامت ہوتی
ہے اور کبھی کبھی بچہ بے حد جست (OverActive) ہو جاتا
ہے۔ جس سے بہت بے چینی ہوتی ہے۔ اس کیلئے ان کے
سکول کے اساتذہ بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ کہ
وہ بچوں کی نفسیات سے واقف ہوں اور تربیت یافتہ ہوں۔
اس کے ساتھ ساتھ پورے گھر والوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ
اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں۔

توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے
مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ چنانچہ وہ کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ (ضیاء الرحمن)
توجہ ہٹا دیتی ہے۔ ہذا روزمرہ انجام دینے والے کاموں کو اکثر
بھول جاتا ہے۔ اگر بچہ مسلسل بے چین یعنی ہر وقت کوئی نہ
کوئی حرکت کرتا رہتا ہے تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔ ہذا
اکثر اوقات اس کے ہاتھ یا پاؤں اضطرابی طور پر حرکت
کرتے رہتے ہیں اور چین سے بیٹھنے میں مشکل ہوتی
ہے۔ ہذا جہاں اپنی نشست پر بیٹھے رہنا ضروری ہوتا ہے
وہاں اپنی نشست چھوڑ دیتا ہے۔ مثلاً کلاس روم وغیرہ۔ ہذا
جن حالات میں دوڑنا، بھاگنا، سیڑھیاں چڑھنا مناسب نہیں
ہوتا ان میں یہی حرکت کرتا ہے لیکن اگر بلوغت کی عمر ہے
تو مریض ایسا نہیں کرے گا البتہ بے چینی محسوس کرتا رہے
گا۔ ہذا جو کام اور کھیل خاموشی سے ممکن ہیں ان کے دوران
بھی خاموش نہیں رہ سکتا۔ ہذا ہر وقت بھاگ دوڑ میں مصروف
رہتا ہے یوں لگتا ہے جیسے کسی گاڑی میں سوار ہو۔ ہذا بے حد
باتونی ہوتا ہے۔

اگر بچہ بے چین ہو تو اس میں یہ علامات ہو سکتی ہیں۔
ہذا سوال ختم ہونے سے قبل اس کا جواب دیتا ہے۔ ہذا جلد
غصے میں آ جاتا ہے۔ ہذا گفتگو یا کھیل کے دوران دوسروں کی
باتوں یا کاموں میں مداخلت کرتا ہے۔ یہ معمولی علامات ہیں۔
ان میں سے چند علامات ہر بچے میں ہو سکتی ہیں۔ جو پریشانی
کی بات نہیں ہے۔ اگر یہ علامات چھ ماہ تک برقرار ہیں اور
چند علامات سات برس یا اس سے کم کے بچے میں ہوں اور گھر
اور سکول دونوں جگہوں پر یہ علامات برقرار ہیں اور ان علامات
کے نتیجے میں تعلیمی و سماجی زندگی بری طرح متاثر ہو رہی ہو تو ان کا
نوٹس لینا ضروری ہو جاتا ہے۔ عدم توجہ کی یا دماغی طور پر
غیر حاضر رہنے کا مرض بچوں کے علاوہ بالغوں میں بھی ہو سکتا
ہے۔ دونوں کیلئے کام پر توجہ مرکوز رکھنا مشکل ہو تو ان کی طبیعت
کام کی طرف سے اچاٹ ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کیلئے روزمرہ
کے کام انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس مسئلے سے نمٹنے کیلئے
اچھی تدابیر ضرور موجود ہیں۔ بعض اوقات سائیکو تھراپی مفید
ثابت ہوتی ہے۔ اس تکلیف میں مبتلا بچوں کیلئے یہ مشکل ہوتا
ہے کہ وہ سماجی قواعد و ضوابط کی پابندی کر سکیں یا کسی سماجی
صورت حال کو سمجھ سکیں۔ چنانچہ انہیں بہت کچھ سکھانا چاہیے۔

دیکھا کہ اس کی سات سالہ بچی سکول کا کام کرتے
ہوئے خیالوں میں گم ہو جاتی ہے یا پھر ادھر ادھر دیکھنے لگتی ہے تو
وہ اس کے پاس آکر بیٹھ گئی اور بولی کیا بات ہے؟ تم سکول کا
کام توجہ سے کیوں نہیں کر رہی ہو؟ کیا چاہیے؟ نفسی سعدیہ نے
ماں کو چونک کر دیکھا لیکن کوئی جواب نہیں دے پائی اور کام
میں مصروف ہو گئی۔ طاہرہ نے پھر دیکھا کہ سعدیہ کی توجہ سکول
کے کام سے ہٹ گئی ہے اور وہ بے چینی سے ادھر ادھر پہلو بدل
رہی ہے۔ اس نے واضح طور پر محسوس کیا کہ سعدیہ پڑھائی کی
طرف توجہ مرکوز نہیں کر پا رہی ہے۔ تو وہ اس کے پاس آکر بیٹھ
گئی۔ اسے گود میں لیا اور بڑے پیار سے ہمدردانہ انداز میں
پوچھا ”میری بیٹی کو کیا چاہیے، کیا پریشانی ہے؟“ لیکن نفسی
سعدیہ پھر بھی کچھ نہ بتا سکی۔ طاہرہ نے سوچا کہ یقیناً سعدیہ کسی
مشکل میں ہے۔ توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات، بے چینی اور
اضطراب ہونا بچوں کا ایک عارضہ ہے۔ اس میں بچہ اپنی عمر کے
دوسرے بچوں کے مقابلہ میں بہت بے چین رہتا ہے۔ وہ کسی
بات یا کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ بچے کو توجہ اور دھیان میں
مشکلات درپیش آئیں تو اس کی یہ علامات ہو سکتی ہیں۔
ہذا یہ بچہ تعصبات اور جزئیات پر توجہ نہیں دے سکے گا اور تمام
سرگرمیوں کے دوران غلطیاں کرے گا۔ ہذا کسی بھی نوعیت
کے کام اور کھیل کو وہ اس کی توجہ برقرار نہیں رہے گی۔
ہذا اس سے براہ راست گفتگو کی جائے گی تب بھی یوں
محسوس ہوگا جیسے اس نے کچھ سنا ہی نہیں۔ ہذا ہدایات پر
پوری طرح توجہ نہیں کرے گا۔ سکول ورک کرنے میں ناکام
رہے گا۔ بلوغت کی عمر میں بھی پوری طرح کام سرانجام نہیں
دے پائے گا اور اس کی وجہ یہ نہیں ہوگی کہ وہ کام کرنے کا
مخالف ہے یا وہ ہدایات سمجھ نہیں پایا ہے۔
ہذا کاموں اور سرگرمیوں کو منظم اور مرتب کرنے میں مشکل
ہوگی۔ ہذا ایسے کاموں سے گریز کرے گا، ناپسند کرے گا اور
انکپائیے گا جن میں دماغی یکسوئی درکار ہوتی ہے۔ مثلاً سکول کا
کام وغیرہ۔ ہذا مذکورہ بالا کاموں کیلئے درکار اشیاء مثلاً سکول کا
سامان، کھلونے، پینسل، کتابیں یا آلات جیومیٹری اکثر گم کر
دیتا ہے۔ ہذا کوئی غیر متعلقہ خارجی چیز بھی کسی کام سے اس کی

بچپن میں کھیلتے ہوئے میرے پاؤں میں موج آگئی تھی جو رفتہ رفتہ بعد میں ٹھیک ہوگئی لیکن اب پاؤں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ بہت ایکسرس کرانے، کئی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ پاؤں میں بظاہر کوئی تکلیف نظر نہیں آتی۔ دردی گولیاں کھا کھا کر پریشان ہو چکا ہوں۔ چھ سال سے تکلیف میں مبتلا ہوں۔ کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکتا۔ میری پریشانی کا حل بتائیے۔ (کے آر خاں، چترال)

مشورہ: کے آر خاں! آپ نے مفصل خط نہیں لکھا بہر حال آپ شام کو نیم گرم پانی میں ایک چمچ نمک اور تھوڑا سا گھگھوڑا کا گودا ڈال کر اس میں دس منٹ پاؤں بھگوئیے۔ اس کے بعد خشک کر کے معمولی ساربتون کا تیل مل دیجئے۔ کوشش کیجئے کہ اپنے پاؤں کو ہر ممکن حد تک گرم رکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے نقصان نہیں ہوگا۔ انشاء اللہ فرق پڑ جائے گا۔ ایک ماہ بعد مجھے خط لکھیے اور حال بتائیے۔

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں: ”وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ“ (عمران ہاشمی)

ہائی بلڈ پریشر کے لیے ”فشاری“ پر احمد

مشینی اور میکانولوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ ان عاجز کر دینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الچہ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔ کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جزی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت: 100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

گلاب کی رنگ نمایاں کرنے کیلئے

مجھے گلاب بے حد پسند ہیں میں نے گلوں میں بہت سے پودے لگائے ہیں۔ پتہ نہیں کس کی نظر لگی، سب سے خوبصورت گلاب کے پودے خراب ہو گئے۔ ان کے پتے بھی بے رنگ ہو گئے اور پھولوں میں ذرا سی بھی چمک نہیں۔ مجھے کوئی آسان ٹوٹکا بتائیے جس سے پودے ٹھیک ہو جائیں اور ان کے پھولوں میں قدرتی چمک دمک آجائے اور رنگ نمایاں ہو جائیں۔ (بتول۔ شیخوپورہ)

مشورہ: بتول بی بی! جب بھی گھر میں گوشت، تیرہ مرغی آئے تو آپ اسے خود دھوئیے۔ کسی برتن میں گوشت کا دھلا ہوا پانی جمع کر کے گلاب کے بے رنگ پودے کے گلے میں روزانہ ڈال دیا کیجئے۔ گلوں کی مٹی الٹ پلٹ کر کے اس میں پہلے تھوڑی سی عام کھاد ملا دیجئے۔ آپ دیکھیں گی جب گلاب کے پھول لگیں گے، ان کا رنگ خوب صورت ہوگا۔ آپ خوش ہو جائیں گی۔ گھر میں جب بھی چائے کی کیتلی دھویا کریں تو چائے کی استعمال شدہ پتی چھلنی میں چھان کر کسی برتن میں جمع کر لیا کیجئے اور پھر یہ پتی کیاری یا گیلے میں مٹی کے ساتھ تھوڑی سی ملا دیا کیجئے۔ اسی طرح آپ بچا ہوا چائے کا پانی بھی گیلے میں ڈال سکتی ہیں۔ آپ ایک بات کا دھیان رکھیے۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ گرم پانی ڈالنے سے پودے تباہ ہو جائیں گے۔

کام کا بوجھ

ملتان سے نیلم مہناز کا مفصل خط میرے سامنے ہے۔ ان کے کئی مسائل ہیں۔ ماں دل کی مرلیفہ ہیں، باپ رہنماز ہو چکے ہیں، بھائیوں کو گھر سے کوئی دلچسپی نہیں، سارے کام کا بوجھ نیلم پر ہے۔

مشورہ: نیلم بی بی! آپ کو بڑے حوصلے سے کام لینا پڑے گا۔ ماں بہت بڑی نعمت ہے۔ آپ ان کیلئے ساری تکالیف برداشت کیجئے۔ گھر کا کام کاج تو چلتا رہتا ہے۔ وقت نکال کر پڑھائی پر توجہ دیجئے کیونکہ یہ وقت پھر ہاتھ نہیں آئے گا۔ ایف اے کا امتحان ضرور دیجئے۔ امی کا کھانا علیحدہ پکا لیا کیجئے، ان کیلئے چکنائی مضر ہے۔ آپ بھائی سے بھی دبے الفاظ میں کہہ سکتی ہیں کہ ڈاکٹر نے امی کو پرہیز بتایا ہے۔

قدرتی ٹانک آم کے کرشمے

کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفر اکم ہوتا ہے۔ موٹی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے، البتہ ایسے لوگ جن کو زلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ (حکیم راحت نسیم سوہرودی)

دوائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک لگتی ہے اور صفر اکم ہوتا ہے۔ موٹی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے لو کے اثرات سے بچاتا ہے البتہ ایسے لوگ جن کو زلہ، زکام اور کھانسی ہو ان کو یہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آم تمام عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید ہے۔ جو بچے لاغر اور کمزور ہوں ان کیلئے تو عمدہ قدرتی ٹانک ہے۔ اسے حاملہ عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے، یوں بچے خوب صورت ہوں گے۔ جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، اگر آم استعمال کریں تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پھل نہ صرف خون پیدا کرنے والا قدرتی ٹانک ہے بلکہ گوشت بھی بناتا ہے اور نشاستائی اجزاء کے علاوہ فاسفورس، کیشیم، فولاد، پوٹاشیم اور گلوکوز بھی رکھتا ہے۔ اسی لیے دل، دماغ اور جگر کی کھاتھ ساتھ سینے اور پیچھے دردوں کیلئے بھی مفید ہے البتہ آم کا استعمال خالی پیٹ نہیں کرنا چاہیے۔ بعض لوگ آم کھانے کے بعد گرانی محسوس کرتے ہیں اور طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ انہیں آم کے بعد جامن کے چند دانے استعمال کرنے چاہئیں، جامن آم کا مصلح ہے۔

آم کی مختلف اقسام: یوں تو آم کی بے شمار اقسام سامنے آچکی ہیں مگر پاکستان میں بکثرت پیدا ہونے والی اقسام درج ذیل ہیں: دسہری: اس کی شکل لمبوتری، چھلکا خوبانی کی رنگت جیسا باریک اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا گہرا زرد، نرم، ذائقے دار اور شیریں ہوتا ہے۔ چونسا: یہ آم قدرے لمبا، چھلکا درمیانی موٹائی (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آم کا شمار برصغیر کے بہترین پھلوں میں ہوتا ہے، اس لیے یہ پھلوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ اسے برصغیر کا بچہ بچہ جانتا ہے۔ آم اپنے ذائقے، تاثیر، رنگ اور صحت بخشی کے لحاظ سے تمام پھلوں سے منفرد ہے اور چوں کہ خوب کاشت ہوتا ہے، اس لیے یہ سستا اور سہل الحصول بھی ہے۔ اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ برصغیر کو آم کا گھر بھی کہتے ہیں۔ فرانسیسی مورخ ڈی کنڈوے کے مطابق برصغیر میں آم چار ہزار سال قبل بھی کاشت کیا جاتا تھا۔ آج کل جنوبی ایشیاء کے کئی ممالک میں بھی بڑے پیمانے پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ ویسے تو آم کی متعدد اقسام ہیں جن کا ذکر آگے چل کر آئے گا تاہم دو قسمیں عام ہیں۔ تختی اور قلمی، کچا آم جس میں گھٹلی نہیں ہوتی، کیری کہلاتا ہے اور اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ البتہ پکا ہوا آم شیریں اور کبھی کھٹ میٹھا ہوتا ہے۔ کچے ہوئے تختی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی کو تراش کر کھایا جاتا ہے۔ آم قلمی ہو یا تختی بہر صورت پکا ہوا لینا چاہیے۔ یہ رسیلا ہونے کی وجہ سے پیٹ میں گرانی پیدا نہیں کرتا اور جلد جزو بدن ہوتا ہے۔ پکا ہوا رسیلا میٹھا آم اپنی تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آم کے استعمال کے بعد کبھی کسی پیپے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس طرح آم کی گرمی اور خشکی جاتی رہتی ہے۔ جو لوگ کچی لمسی (دودھ میں پانی ملا ہوا) استعمال نہیں کرتے ان کے منہ میں عام طور پر چھالے ہو جانے یا جسم پر پھوڑے پھسیاں نکل آنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ آم کے بعد کبھی کسی استعمال کرنے سے وزن بھی بڑھتا ہے اور تازگی آتی ہے۔ معدے، مثانے اور گردوں کو طاقت پہنچتی ہے۔ آم کا استعمال اعضائے ریستہ دل، دماغ اور جگر کیلئے مفید ہے۔ آم میں نشاستے دار اجزاء ہوتے ہیں جن سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ اپنے قبض کشا اثرات کے باعث اجابت با فراغت ہوتی ہے۔ اپنی مصفی خون تاثیر کے سبب چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔ ماہرین طب کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ آم تمام پھلوں میں سے زیادہ خصوصیات کا حامل ہے اور اس میں حیاتین ”الف“ اور حیاتین ”ج“ تمام پھلوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کچا آم بھی اپنے اندر بے شمار غذائی و

ادائیگی قرض کیلئے لا جواب

اگر کسی شخص پر پہاڑ کے برابر قرضہ ہو گیا اور وہ اس کی ادائیگی سے قاصر ہو تو جمعہ کے دن 70 مرتبہ اور باقی دنوں میں ہر فرض نماز کے بعد 7 مرتبہ پڑھیں۔ اَللّٰهُمَّ اَكْفِنِيْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَعْلِنِيْ بِفَضْلِكَ عَنْ مَنْ يُّوَاكَ (سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

”مبقری“ کی ایجنسی کیلئے اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیر حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پوسٹیاب ہیں: ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوٹریٹ، ملتان۔ فون 061-4514929-0322-76748121

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اٹلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کسان نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189۔ ملتان: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر شفیق رابرٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ لہرہ قادری خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظہ طحہ اسلام صاحب، جامعہ مٹائیہ سلاٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساریال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ کلور کوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کینٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ سمبھرت: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظ محمد انور، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ عظیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ بہاولپور: ایوماد، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755۔ یور پوالہ: سید شمس احمد شہید تحصیل والی کلی 0300-7591190۔ دہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی ٹھیک موڈ، 0333-6005921۔ بمبیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: جاتی محمد سینن جگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-689259۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکھر: الشیخ نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ کوئٹہ: غم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805۔ حضرو: نسیم پشاور سنٹر حضرو ضلع اک، 0301-5514113۔ انک شہر: ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ میٹلی: امتیاز احمد صاحب الواحد میٹلی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ بہاولنگر: الدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766۔ صادق آباد: عامر میر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ قلعہ دیدار سنگھ: عطاء الرحمن کدیم بیکل سنور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ سکھر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالملک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ منڈی بہاؤ الدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075۔ بھول: امیر احمد جان 0333-9748847۔ ٹارووال: محمد شفاق صاحب، ہاؤسی نیوز ایجنسی فیاض شہید چوک ظفر وال۔ جہانیاں: حافظہ نذر احمد، بحال کالونی نزد قحانہ، 0333-7646085۔ گوجرانوالہ: رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516۔ سرگودھا: احمد حسن، مدنی کینٹ اینڈ جنرل سنور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480۔ چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ گاگوچ، مظفر: جاوید اقبال سلیپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاگوچ، مظفر: ہنزہ: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکرو: سوڈے بکس اسٹور، لنک روڈ سکرو۔ سکرو: بلستان نیوز ایجنسی نیابا بازار سکرو۔

شاہ کلیم اللہ شاہ جہان آبادی کے ذاتی وظائف

حضرت ابو بکر سرخ قدس سرہ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائیگی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

برہاء کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آدھوہ روحانی نچوڑ آپ مہتری میں پڑھیں۔

نظر کی کمزوری کیلئے

آنکھوں کی روشنی کیلئے بعد نماز عشاء دو رکعت پڑھیں اور ہر رکعت میں سورہ کوثر 5 مرتبہ، سلام پھیرنے کے بعد تین بار یہ دعا پڑھیں۔

”اَللّٰهُمَّ مَتِّعْنِیْ سَمْعِیْ وَبَصَرِیْ وَاجْعَلْہَا الْوَارِثَ مِنِّیْ وَ عَافِیْنِیْ وَاعْفُ عَنِّیْ۔“ دعاء متذکرہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں پر دم کر کے دونوں آنکھوں پر پھیں۔

رنج و مصائب سے خلاصی

اگر کوئی شخص رنج و غم میں مبتلا ہو کہ اس سے خلاصی کی کوئی صورت نظر نہ آتی ہو اور کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی ہو تو جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر مصلے پر بیٹھے بیٹھے مغرب کی اذان تک یا اَللّٰهُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ کے ذکر میں مشغول رہے۔ اللہ تعالیٰ یقیناً اس کی مشکل حل فرمائیں گے۔

ایضاً: ہر مشکل سے مشکل مہم کیلئے سورہ فاتحہ کو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے م کو الحمد کے ل کے ساتھ ماکر 787 بار پڑھیں۔ اس طرح بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ اور سورہ فاتحہ میں الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو ہر بار پڑھتے وقت تین مرتبہ تکرار کریں۔ اور سورہ ختم ہونے پر آمین کہیں، مجرب ہے۔

انتہائی پریشانی سے نجات

انتظار اور انتہائی پریشانی کی حالت میں سورہ یٰسین 40 مرتبہ پڑھیں۔ دوران تلاوت میں کسی سے بات نہ کریں اور 40 بار مکمل کرنے کے بعد خوب توجہ اور زاری سے دعا کریں انشاء اللہ جلد ہی مشکل دور ہوگی۔

پھوڑے پھنسی اور نارو کیلئے

فجر کی دو سنتوں میں جو شخص سورہ بروج مستقل پڑھے گا، وہ پھوڑے، پھنسی اور نارو جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

قرآن مجید یاد کرنے کا عمل

حضرت معین الدین چشتی اجیری رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا ہے کہ

”دَعُوْنِیْ“ پڑھیں اور سو جائیں۔ اگر پہلے روز نظر نہ آئے تو دوسرے تیسرے روز بھی پڑھیں۔ یہ عمل اسرار میں سے ہے۔

وقار و ہیبت پانے کیلئے

حضرت ابو بکر سرخ قدس سرہ نے لکھا ہے کہ مشائخ کی ایک بڑی جماعت کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جو شخص بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کو 625 مرتبہ لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ دنیا والوں کے دل میں اس کی ہیبت بیٹھ جائے گی اور کسی شخص کو اس پر تصرف کا ہاتھ بڑھانے کی ہمت نہ ہوگی۔

برائے قوت حافظہ

اتوار کے روز ایک چھوٹے سے کاغذ پر مولے قلم سے اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ (ال عمران: 2) لکھ کر صبح کے ناشتہ کے ساتھ نگل جائیں۔ دوسرے اتوار کو اَللّٰهُ اَعْلَمُ حَيْثُ یَجْعَلُ رِسَالَتَهُ (الانعام: 124) کی ترکیب سے نگل جائیں۔ تیسرے اتوار کو اَللّٰهُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِهِ (الشوریٰ: 19) لکھ کر کھا جائیں۔ چوتھے اتوار کو اَلْمَصِّنْ کَلْبِیْ عَصَّ اور پانچویں اتوار کو حَمِیْقَ حَمَّ اور چھٹے اتوار کو طَسَمَ طَسَمَ اور ساتویں اتوار کو صَقَّ نَ اِنَّمَا اَمْرُهُ اِذَا اَرَادَ شَیْءًا اَنْ یَّقُوْلَ لَهٗ کُنْ فِیْکُنْ (یٰسین: 82) یہ عمل شروع کرتے وقت یہ شرط پیش نظر رہے کہ چاند کی ابتدائی تاریخیں ہوں اس عمل کی برکت سے قوت حافظہ اس قدر قوی ہو جائے گا کہ اس کا بیان کرنا دشوار ہے۔

مریض کی شفا یابی کیلئے

یہ دعا مریض پر 70 بار پڑھ کر دم کریں: اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجْدُوْا اَحَادِرُ۔ انشاء اللہ بہت جلد شفا یابی نصیب ہوگی۔

سانپ اور بچھو کے کاٹنے کی جھاڑ

سورہ فاتحہ 7 بار پڑھ کر دم کریں۔ حضور ﷺ ایسے موقع پر پانی میں نمک ملا کر مقام گزیدگی پر ملنے کی ہدایت فرما کر سورہ الکافرون اور معوذتین پڑھا کرتے تھے۔

بانجھ عورت کا علاج

ایک کاغذ پر اَلْهٰوِیْ حَمٰنُ لَکَھ کر گلاب اور قدرے مشک سے حل کر کے متواتر تین بار عورت کو پلائیں۔ یہ اسم اَلْوَھْمُنْ مبارک لکھ کر بانجھ عورت گلے میں ڈالے اور مرد کے پاس جائے۔ جس درخت پر پھل نہ آتے ہوں، اس درخت پر یہ اسم باندھیں پھل آجائیں گے۔ (ارم طبر، لاہور)

عجیب برکات والا عمل

پانچویں وقت فرض نماز پڑھ کر سلام کے بعد فوراً آیت الکرسی ایک بار اور وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰهُ یَجْعَلْ لَّهٗ مَخْرَجًا وَ یَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ وَمَنْ یُّتَوَكَّلْ عَلَی اللّٰهِ فَھُوَ حَسْبُہٗ اِنَّ اللّٰہَ بَالِغُ اَمْرِہٖ قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِکُلِّ شَیْءٍ قَدْرًا (الطلاق: 3) ایک بار، سورہ فاتحہ ایک بار، سورہ اخلاص 3 بار اور درود شریف 3 بار پڑھ کر آسمان کی جانب دم کریں۔ ان دعاؤں کی برکت سے حق تعالیٰ بلا توسط ملک الموت روح قبض فرمائے گا اور فوراً بہشت میں داخل فرمائے گا۔ موت کی سختی میں آسانی ہوگی۔ قبر میں راحت ملے گی اور دنیا میں رزق میں اضافہ ہوگا۔

قرض کی ادائیگی کیلئے

اگر کوئی شخص مقرض ہو اور قرض سے خلاصی چاہتا ہو تو وہ پانچویں فرض نمازوں کے بعد قُلِ اللّٰهُمَّ مَالِکَ الْمُلْکِ سے بغیر حساب (ال عمران: 26، 27) تک 505 بار پڑھا کرے۔ حق تعالیٰ اس شخص کو قرض کے بوجھ سے سبکدوش فرمادے گا۔

بچوں کی عام بیماریوں اور نظر بد سے حفاظت کیلئے یہ دعا لکھ کر موم جامہ کر کے گلے میں ڈالیں: ”اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ النَّامَیَةِ مِنْ شَرِّ کُلِّ شَیْطَانٍ وَ هَامَیَةٍ وَ عَمَلٍ لَّامَیَةٍ“

مردہ کو خواب میں دیکھنے کا عمل

پاک و صاف لباس پہن کر سوتے وقت وضو کر کے سورہ ایشس 7 بار سورہ ایل 7 بار اور سورہ اخلاص 7 بار پڑھ کر اَللّٰهُمَّ اَرِنِیْ فِیْ مَنْامِیْ مَا اَسْتَدِلُّ بِہٖ عَلٰی اِحَابَیْہِ

وٹامنز آرمائیں حسین نظر آئیں

خون میں حیاتین ”کے“ کی موجودگی کی وجہ سے اس میں جنے کی صلاحیت معمول کے مطابق رہتی ہے، یعنی یہ حیاتین کم ہو تو خون جنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ گویا یہ حیاتین زخم محفوظ رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس پر کھرنڈ اس کی وجہ سے ہی بنتے ہیں (اصغر علی شاہ)

دکانیں ان دلوں بناؤ سنگھار کی اشیاء، کریبوں، لوشن وغیرہ سے بھری پڑی ہیں۔ قسم قسم کی حسن افزا اشیاء مختلف نام اور حسن افزائی کے دعوؤں کے ساتھ خوبصورت رنگ برنگ شیشیوں میں فروخت ہو رہی ہیں۔ ان میں کئی قسم کے حیاتین شامل کیے جانے کے دعوے بھی کئے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین کیا ہیں؟ ان کے بہتر اور مضراثرات کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ ان شامل کیے جانے والے حیاتین میں حیاتین الف (وٹامن اے)، حیاتین دب (وٹامن ڈی)، حیاتین ه (وٹامن ای)، حیاتین ف (وٹامن ایف)، حیاتین ایچ اور حیاتین ک (وٹامن کے) شامل ہیں۔ اب ان حیاتین کے مفید اور مضر اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

حیاتین ”الف“: یہ حیاتین پانی میں حل نہیں ہوتا، جسم کی توبہ مدافعت مستحکم رکھتا ہے۔ یہ جلد کی حفاظت بھی کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کے خلیات کی تیاری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بیرونی استعمال سے جھریاں ہلکی ہو جاتی ہیں اور عمر کی وجہ سے اس پر ابھرنے والے دھبے بھی ہلکے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے مضراثرات میں جلد سوج بھی سکتی ہے۔ اس میں خارش اور جلن ہونے کے علاوہ اس کی پرتیں بھی اتر سکتی ہیں۔ اسی طرح جلد پر دھوپ کے مضراثرات میں اضافہ ہو سکتا ہے، اس لیے جلد محفوظ رکھنے کیلئے سن اسکرین کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

حیاتین ”ب“: حیاتین ب 3 یعنی نیا سین (Niacin) حسن افزا اشیاء میں مدقوں سے شامل ہو رہا ہے۔ ان اشیاء میں اسے رنگت کی صفائی اور نکھار کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید حسن افزا اشیاء میں ”وٹامینا سین“ نامی مرکب شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے جلد نفی سے محروم نہیں ہوتی اور زیادہ صحت مند اور تازہ نظر آتی ہے۔ اس میں ”پرو وٹامن بی 5“ (پینٹھینول) بھی شامل کی جاتی ہے۔ اسے عرصہ دراز سے بالوں کو کم اور نرم رکھنے کیلئے شیمپوز میں شامل کیا جا رہا ہے۔

حیاتین ”ج“: حسن افزا اشیاء میں شامل ہونے والا تیسرا حیاتین وٹامن سی ہے۔ کیو، لیموں اور تمام ترش پھل اس کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ مشرقی ملکوں میں لیموں کے رس میں شہد

جلد کیلئے مفید رہتی ہے لیکن اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کو یہ حیاتین غذا سے بھی ملنے لگیں۔ اس کیلئے متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے۔ حسن جلد کے نیچے زخم دینا پاتا ہے اور یہ حیاتین اور دیگر اہم غذائی اجزاء کی فراہمی سے ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ آجکل خواتین میک اپ کیلئے ملٹی نیشنل کمپنیوں کا سامان استعمال کرنا باعث فخر سمجھتی ہیں لیکن یہ کوئی بہت پرانی بات نہیں جب ہماری خواتین اپنے حسن و جمال کو برقرار رکھنے کیلئے قدرتی ذرائع کا سہارا لیتی تھیں۔ ہم خواتین کی سہولت کیلئے کچھ ایسے طریقے بتا رہے ہیں جن کو استعمال کر کے وہ اپنے حسن و جمال کو نہ صرف برقرار رکھ سکتی ہیں بلکہ اضافہ بھی کر سکتی ہیں۔

لیموں کی خاصیت اور خوبیاں: لیموں ایک ایسا پھل ہے جس کی خاصیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ لیموں آپ کے سر آپ کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔

بہت زیادہ چمکنی جلد کیلئے: ایک لیموں کا عرق لکال لیں، اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں اور دونوں کو کس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ مٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ بدرونی جلد کیلئے: آدھا چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل آپ کی جلد کو روئی بخشنے گا۔

کھلے ہوئے مسام کم کرنے کیلئے: اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں اور اگر آپ چاہتی ہیں کہ یہ مسام کم ہو جائیں تو لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں۔ گرتے ہوئے بالوں کیلئے: ایک لیموں کا رس اور چار چمچ ناریل کا پانی ملا لیں اور اسے سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں۔ پھر سر دھولیں اس عمل کو ہر ہفتہ تین تین بار دہرائیں۔

آدھے سر کا درد دور ہو جائیگا

مخالف ناک کے نختے (یعنی جس طرف درد ہو اس کی الٹی طرف کے نختے) میں ایک قطرہ شہد چکادیں آدھے سر کا درد ختم ہو جائیگا۔ لیموں کے چھلکے لیں اور اسے کوٹ کر پیس کر سر اور پیشانی پر ملنے سے آدھے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔ لیسن ذرا سا پیس لیں اور جس سمت میں درد ہو اس سمت کی کپٹی پر لیپ کر دیں اگر اس پے ہوئے لیسن میں ذرا سا شہد ملا کر لیپ کریں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوگا۔

(جنید ضیاء، اسلام آباد)

کامیاب زندگی کیلئے منصوبہ بندی

بڑوں سے مذاق کا انجام

میں ایک نوجوان کو جانتا ہوں، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی ہے۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا ہے یہ نہیں دیکھتا کہ کوئی محفل ہے۔ (حامل علیہ)

ہمارے ہاں رواج بن گیا ہے کہ موت ہو، جنازہ ہو، قرآن خوانی ہو، ہم باتیں یا مذاق کرتے رہتے ہیں۔ حالانکہ یہ ایسا وقت ہوتا ہے جس میں موت کو یاد کرنا چاہئے کہ جانے والا چلا گیا ہے اور ہمارا نمبر آنے والا ہے اور کم از کم خاموش رہنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ ایک قرآن خوانی میں شرکت کرنے کا موقع ملا۔ قرآن خوانی مسجد میں تھی۔ بڑی خوبصورت اور بڑی مسجد تھی۔ اس دوران ایک نوجوان مسجد میں داخل ہوا جسے میں جانتا تھا، انتہائی مزاحیہ مزاج آدمی تھا۔ ہر وقت مذاق کرتا رہتا تھا یہ نہ دیکھتا کہ کوئی محفل ہے۔ یہ بات کرنا مناسب ہے یا نہیں۔ بس اس کا مقصد یہ ہوتا تھا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ اب مسجد میں بیٹھ کر اس نے سوچا کہ ایسی بات کروں کہ سب ہنسنے لگیں۔ میرے قریب ہی ایک بزرگ بابا جی بیٹھے ہوئے تھے جو کہ مسجد کے قریب رہتے ہیں، جو تقریباً ہر قرآن خوانی میں موجود ہوتے ہیں۔ اس نوجوان نے ان بزرگ سے کے ساتھ مذاق کرنا شروع کر دیا اور کہا کہ ”بابا جی اب آپ اپنا نمبر لگائیں“ یعنی آپ فوت ہو جائیں اور آپ کی قرآن خوانی کی جائے۔ اس کے قریب بیٹھے ہوئے تمام دوست ہنسنے لگے۔ بابا جی بھی شرمندہ ہو گئے، بابا جی نے کہا کہ نمبر لگانا یا نہ لگانا میرے بس میں نہیں ہے۔ کسی کو کوئی پتہ نہیں کہ اس کی عمر کتنی ہے اور کسی کو کوئی علم نہیں کہ اس کا کب نمبر لگتا ہے۔ ایک ہفتہ بعد اچانک اسی نوجوان کے سینے میں درد ہوا۔ ہسپتال لے گئے لیکن وہ راستے میں فوت ہو گیا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ ہارٹ ایک ہوا ہے۔ اس نوجوان کی قرآن خوانی تھی۔ میں بھی اس میں شامل تھا۔ وہ بابا جی بھی موجود تھے وہ کھانا کھا رہے تھے اور صحت مند تھے اس لئے کہتے ہیں کہ مذاق میں بھی ایسا بول نہیں بولنا چاہئے جو مدت کو ناپسند ہو اور کیا پتہ کہ قبولیت کا لمحہ کونسا ہے؟

سخت سے سخت مرض کیلئے یا سنگین مقدمہ فتح
يَا حَلِيْمُ، يَا عَلِيُّمُ، يَا عَلِيُّ، يَا عَلِيْمُ کا پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ حضرت علامہ حمزہ رحمۃ اللہ علیہ نے ان اسماء کو پڑھ کر چار ہزار آدمیوں کے لشکر کو بڑے دریا سے بغیر کشتی، بغیر جہاز، بغیر پل اتارا۔ اگر کوئی شخص ان اسماء کو ایک لاکھ ایک دن ہزار مرتبہ بطور ختم پڑھے گا۔ اسی ہفتہ میں کامیاب و بامراد ہوگا اور معمولی ضرورتوں میں ایک ہزار مرتبہ کافی ہے۔ (اعجاز احمد لاچی، کوہاٹ)

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے (سید نور عالم شاہ، شوکی شریف)

ہوں۔ مجھے کتنی محنت کرنی پڑے گی؟۔ مقصد کے حصول میں کون کون سے لوگ میرا ساتھ دے سکتے ہیں؟۔ میرے اندر کتنی صلاحیتیں ہیں؟۔ مجھے کتنی نئی چیزیں سیکھنے کی ضرورت ہے؟۔ میں حاصل کیا کرنا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں؟۔ اس وقت میرے پاس کیا ہے؟۔ میرے پاس کیا ہونا چاہیے؟۔ میں کون سے منفرد کام کروں جو میری پہچان بن جائیں؟۔ میں وہ کون سے نئے کام کروں جو کامیاب لوگ کرتے ہیں جن کی وجہ سے ان کو پسند کیا جاتا ہے؟۔ مجھے اپنی ذات میں کون کون سی تبدیلیاں پیدا کرنی چاہئیں جو میری شخصیت پرکشش بنادیں؟۔ خوب سوچ سمجھ کر پوری ایمانداری کے ساتھ بغیر کسی مشورے کے ان سوالات کے جوابات لکھئے۔ شیکسپیر کہتا ہے ”سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟“ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ جو کچھ ہیں اس سے زیادہ کہ اہل ہیں لیکن اپنی اہلیت کو ثابت کرنے کیلئے عملی طور پر کچھ نہیں کرتے۔ ہم میں سے اکثر لوگ زندگی میں بہت کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کی صحیح منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ آپ جو بھی بننا چاہتے ہیں اس کیلئے پہلے اپنے گول سیٹ کیجئے یعنی اپنے مقاصد طے کیجئے۔ مثلاً اگر کوئی کامیاب سرجن بننا چاہتا ہے تو اس کا پہلا گول ہوگا کہ ایف ایس سی میں اتنے نمبر حاصل ہو جائیں کہ میڈیکل میں داخلہ مل جائے۔ اپنے مقصد کے حصول کیلئے گول سیٹ کریں جب ایک گول مکمل کر لیں تو اسے مار کر کے اگلے کی جانب بڑھ جائیں۔ بغیر گول سیٹنگ کے کامیابی ممکن نہیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ وہ اگلے 6 ماہ میں اپنے وزن میں نمایاں کمی کرے گا تو یہ ایک ٹارگٹ ہوگا جس کو وہ حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن بجائے اس کے کہ وہ محض یہ کہتا رہے کہ میں کوشش کر رہا ہوں کہ میرا وزن کم ہو جائے اسے کچھ کہے بغیر اس کوشش کا عملی آغاز نہ کر دینا چاہیے۔ ہم میں سے اکثر لوگ چاہتے ہیں کہ وہ کامیاب ہو جائیں لیکن اس کیلئے منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ یاد رکھیں جو کچھ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

سب لوگوں کو اس بات کی فکر ہوتی ہے کہ وہ جانیں کہ وہ کیا ہیں؟ لیکن اس بات میں بہت کم لوگ دلچسپی لیتے ہیں کہ وہ کیا بن سکتے ہیں؟ اگر آپ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے خود کو اس کیلئے تیار کریں۔ دنیا میں کون ہے جو کامیاب نہیں ہونا چاہتا؟ ہر ایک یہی چاہتا ہے کہ وہ ایک خوشحال اور کامیاب زندگی گزارے مگر دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ ہمارے معاشرے میں کامیاب لوگوں کا تناسب بے حد کم ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا کامیابی کے حصول کا کوئی طریقہ ہے بھی یا یہ قسمت سے ہی مشروط ہے؟ اگر ہم غور کریں تو دو طرح کے رویے سامنے آتے ہیں کچھ لوگ کامیابی حاصل کر لیتے ہیں باقی قسمت کا رونا روتے ہیں۔ اگر ہم کامیاب لوگوں کی سوانح عمری کا مطالعہ کریں تو ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہر وہ آدمی جس نے کامیابی حاصل کی یا جس نے زندگی میں کوئی غیر معمولی کارنامہ سرانجام دیا اس میں یہ تین اہم خوبیاں ضرور موجود تھیں۔

✓ مقصد کا یقین ✓ صحیح منصوبہ بندی ✓ بھرپور کوشش

اگر ہم آپ سے کہیں کہ کسی بہت اہم تقریب میں شرکت کیلئے آپ کو لباس خریدنا ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے پہلے آپ تقریب کی نوعیت معلوم کریں گے پھر اسی لحاظ سے لباس خریدیں گے جو نا صرف موجودہ فیشن ہو بلکہ آپ کی شخصیت سے مناسبت بھی رکھتا ہو لیکن اگر کوئی کچھ بھی جان کر چلا جائے اور پھر یہ شکایت کرے کہ وہ لوگوں میں اہم اور منفرد نظر نہیں آ رہا تھا تو آپ اس کے رویے کو کیا نام دیں گے؟ جس طرح کسی تقریب میں خود کو اہم اور منفرد بنانے کیلئے آپ تیاری کرتے ہیں اسی طرح زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کیلئے بھی صحیح منصوبہ بندی کرنی پڑتی ہے اور اس کے کچھ اصول بھی ہوتے ہیں۔ پرسنل ڈویلپمنٹ کے ماہرین اسے گول سیٹنگ کا نام دیتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ اطمینان کر لیجئے کہ اگلے 25 منٹ تک آپ کو کوئی ڈسٹر ب نہ کرے۔ پھر کوئی ڈزری، رجسٹر یا کاپی لیکر ان سوالات کے جوابات لکھئے۔

✓ میں کیا بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں۔ ✓ جو میں بننا چاہتا ہوں/ چاہتی ہوں اس میں کیسے کامیاب ہو سکتا یا ہو سکتی

روحانی کیفیت

حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔ محترم حکیم صاحب امیری گھر پلو پر بیٹانیوں کیلئے دعا کر دیجئے گا۔ کچھ عرصہ سے مجھ پر اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہے۔ میں نے ایک مرتبہ لکھا تھا کہ کبھی کبھی میرے اندر کی عجیب کیفیت ہو جاتی ہے اور آنکھیں بند کرنے پر مجھے خانہ کعبہ اور مسجد نبوی کے ہیولے نظر آتے ہیں کل ظہر کی نماز کے بعد میں لیٹی ہوئی تھی کہ چھت پر خانہ کعبہ کی شبیہ ابھر آئی حالانکہ میری آنکھیں بند نہیں تھیں اور میں نے کھلی آنکھوں سے یہ نظارہ دیکھا۔ دل شاد ہو گیا حکیم صاحب میرے لئے اس در کی حاضری کی دعا کر دیجئے گا میں وہاں جا کر سب دیکھنا چاہتی ہوں۔ اللہ کے محبوب کے در کی نہ صرف حاضری چاہتی ہوں بلکہ وہیں مستقل طور پر رہنا چاہتی ہوں۔ دعا کر دیں کہ مجھے وہاں دوگز زمین حاصل ہو جائے تو عاقبت سنور جائے گی۔ دنیا سے کچھ نہیں لینا۔ بس اپنی آخرت سنوارنا چاہتی ہوں دعاؤں میں یاد رکھئے گا۔ آپ کی دعاؤں میں بہت تاثیر ہے اور میں نے بار بار دیکھی ہے۔ (عروج اشرف)

دشمن کے نقصان سے حفاظت

اگر کسی شخص کو ڈر ہو کہ اس کا دشمن اسے بڑا نقصان پہنچا دے گا تو اس کے لئے بعد نماز عشاء با وضو قبلہ کی طرف منہ کر کے پاک مصلے پر بیٹھ کر اسم الہی یا جَبَّارُ ایک سو اکیس (121) بار پڑھے اور یہ عمل اس وقت تک کرتا رہے جب دشمن کے نقصان پہنچانے کا خطرہ ہو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دشمن ناکام ہو کر اپنی حرکتوں سے باز آ جائے گا۔ (افشاں علی، لاہور)

گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ٹانک جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشنے، چھوٹے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا چچ دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پیننگ میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پیننگ میں دستیاب ہے۔ ایک کلو کی پیننگ قیمت- 600 روپے علاوہ ڈاک خرچ 330 گرام کی پیننگ قیمت- 200 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لیے ”شہد کی کرامات“، کتاب ضرور پڑھیں۔

دس لاعلاج بیماریوں کیلئے واقعی لاجواب تجربہ

قارئین! بہت پرانی کتاب لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ کے واقعی عجیب و غریب واقعات ہیں۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی مفت نسخہ کراہا، ہون اور سبب انجمن دہلی (ایڈیٹر حکیم محمد رفیع محمد دہلی چٹائی)

درج کیا ہے کہ ہوالشانی:- کلونی 70 گرام، مرسوں کے بیج جن سے کڑوا تیل نکلتا ہے۔ 100 گرام، نیم کی نمولی کا اندرونی مغز 100 گرام۔ تمام اجزاء کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں اور بڑے کپسول بھر کر ایک سے دو کپسول دن میں تین یا چار بار پانی کے ہمراہ کھانے سے قبل استعمال کریں۔

یہ نسخہ بادی، خونی اور پرانی بواسیر کیلئے بہت مفید اور موثر ہے۔ ایسے مریض جو بواسیر کے عوارضات سے تنگ آ چکے ہوں۔ ان کیلئے یہ کسیر لاجواب دوا ہے۔

قارئین! یہ کتاب بہت پرانی لکھی ہوئی ہے اور یہ بندہ کی ان کتابوں میں سے ہے جو واقعتاً عوام میں بہت مقبول ہوئیں اور اس کا ہر نسخہ بندہ نے پہلے بے شمار مریضوں پر خود آزمایا پھر یہ 103 صفحات کی کتاب تحریر کی۔ اس کتاب کے ہر نسخہ

کے تحت عجیب و غریب واقعات ہیں۔ اس وقت ہمارا موضوع یہ بواسیر کا نسخہ ہے لیکن قارئین! اس کتاب کو شائع ہونے ساہا سال ہو گئے ہیں۔ بعد کے سینکڑوں بلکہ

ہزاروں تجربات نے مجھے یہ سوچنے پر مجبور کر دیا کہ دائمی قبض، پرانی سے پرانی بواسیر، معدے کی جلن، گیس، تھیر، مہلک تیزابیت ہو، پیٹ کے کینرے، فمچولہ یا گھنجد رجتنا بھی

لاعلاج ہو، جوڑوں کا درد لاعلاج ہو، یورک ایسڈ، یوریا انتہائی بڑھا ہوا ہو، چہرے کے دانے، بہاس، سکیل، رنگت میں

سیاہی، الرجی پرانی سے پرانی خارش، واچنبل جتنی شدید ہو، بڑھا ہوا پیٹ۔ ان سب بیماریوں کے ایسے واقعات، تجربات، مشاہدات میرے اپنے اور شاہد احمد جیسے مخلص، پوری دنیا میں مجھے پڑھنے والوں کے ہیں کہ آپ گمان نہیں کر سکتے۔

ایک صاحب بواسیر کی یہ دوائی بہت اعتماد سے دیتے ہیں۔ بہر حال یہ دوائی ایک کمال کی چیز ہے۔ جو کہ نہایت کم خرچ نہایت آسان استعمال اور بہت ہی نفع مند ہے۔

اگر میں اس دوائی کے تجربات لکھنے بیٹھ جاؤں تو عبقری اس دوائی کے فوائد سے بھر جائے اور یہ حقیقت ہے۔ قارئین! جب سے عبقری شائع ہوا ہے اس طرح صدقہ جاریہ کرنے والے اتنے

پیدا ہوئے ہیں کہ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

میں معمول کے مطابق فون سن رہا تھا لیکن ایک فون نے مجھے چونکا دیا۔ موصوف شاہد احمد حسین زرگینکل لیبارٹری صوابی سے بول رہے تھے۔ اپنے کسی مسئلے کیلئے بات کی۔ دوران گفتگو کہنے لگے میں نے عبقری سے ایک نسخہ پڑھا تھا پہلے

اسے تھوڑا سا بنایا، بازار سے خالی کپسول بڑے سائز کے لیے، انہیں بھر اور لوگوں کو دیا۔ جس کسی کو بھی دیا اس نے دوبارہ مانگے۔ پہلے تو محسوس نہ ہوا پھر یکایک احساس بڑھا کہ آخر

اس دوا میں کچھ ہے تو اتنا فائدہ ہو رہا ہے۔ آخر اتنا فائدہ کیوں ہو رہا ہے؟ یا لوگ جھوٹ بولتے ہیں بس یہ خیال صرف خیال ہی رہا۔ لینے والوں کی تعداد بڑھتی چلی گئی اور ہر شخص

پہلے سے زیادہ اعتماد سے لیتا پھر لوگوں نے دوسروں کیلئے لینا شروع کر دیے۔ نئے نئے چہرے نظر آئے کہ فلاں سے سنا

تھا کہ آپ بواسیر کی دوائی مفت دیتے ہیں۔ مجھے بھی دیں۔ ایک نے دوسرے کو دوسرے نے دس کو اور دس نے پچاس کو، یوں اس دوا نے اتنے لوگوں کو فائدہ دیا کہ حیرت ہوتی ہے۔

شاہد احمد سانس لینے کیلئے رکے اور پھر بولے کہ روز روز کپسول لیتے لیتے تھک گیا۔ خیالی آیا کہ جب صدقہ جاریہ عبقری کے ایڈیٹر نے کیا کہ اپنے سینے کا وہ راز جو لوگ قبروں

میں لے جاتے ہیں۔ عبقری میں کھلے عام شائع کر دیا تو پھر اس صدقہ جاریہ کو مزید عام کرنے کیلئے میں نے کچھ عرصہ قبل

ایک لاکھ کپسول ساڑھے سولہ ہزار روپے کے لاہور سے منگوائے۔ پھر میں نے چھوٹے چھوٹے لفافوں میں کپسول پیک کیے۔ ایک کپسول صبح، ایک دوپہر، ایک شام کھانے کے

ایک گھنٹہ بعد دن میں 3 بار دینا شروع کر دیا۔ ابھی مضمون لکھتے ہوئے 8/02/09 تک بندہ نے شاہد احمد کو فون کیا۔ وہ کہنے لگے اب تک ساڑھے تین ہزار مریضوں کو دے چکا

ہوں۔ صرف پچاس مریض صحت یاب نہیں ہوئے وہ بھی وہی جو مفت دوائی کی ناقدری کرنے والے تھے ورنہ باقی تمام مریض صحت یاب ہوئے۔ قارئین! شاہد احمد کی وہ گفتگو جو ان

کے اور میرے درمیان ہوئی آپ کی نذر کی ہے۔ دراصل یہ نسخہ بندہ کی کتاب کلونی کے کرکشات صفحہ نمبر 37 پر ”ایک اشتہاری نسخہ“ کے عنوان سے ہے جس میں بندہ نے

پریشان اور بد حال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔

وقت محسوس کرتی ہوں

میں نے ایک خاتون کو دیکھا تھا۔ وہ ہماری دور کی رشتہ دار تھیں۔ جب ہم ان کے گھر جاتے تو دیکھتے کہ وہ اکیلی بیٹھی باتیں کیا کرتیں۔ کوئی توجہ نہ دیتا۔ کھانے کے وقت ان کے سامنے کھانا رکھ دیا جاتا۔ کبھی وہ کھا لیتیں اور کبھی کھانا یوں ہی واپس آ جاتا۔ کوئی ان کے بال بٹا دیتا، کپڑے بدل دیے جاتے تو صاف ستھری اور اچھی نظر آتیں مگر خود وہ اپنا حلیہ وہی بنائے رکھتیں۔ چہرے پر وحشت ہوتی۔ اب میں سوچتی ہوں کہ وہ تو نفسیاتی مریضہ تھیں ورنہ تو سب انہیں کسی سائے کے زیر اثر سمجھتے تھے۔ ماں باپ حیات تھے تو وہ ایک ہی گھر میں رہتی تھیں۔ پھر در بدر ہو گئیں اور اب ان کا انتقال لاوارثوں کے ایک ادارے میں ہوا ہے۔ کسی نے کچھ محسوس نہ کیا مگر میں ان کے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان ہوں۔ خود کو ان کی جگہ رکھ کر خوف محسوس کرتی ہوں کہ اگر میں بھی پاگل ہو گئی تو میرا بھی ایسا ہی حال ہوگا۔ (شیم، ڈی جی خان)

جواب: جس خاتون کا آپ نے ذکر کیا، وہ ذہنی مریضہ تھی۔ ایسے لوگوں کو پاگل نہیں کہنا چاہیے کیونکہ جس طرح جسم بیمار ہو جاتا ہے اسی طرح ذہن بھی بیمار ہو سکتا ہے۔ خط میں جو کیفیت بیان کی گئی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ شدید ذہنی مرض کا شکار تھیں۔ جس میں انسان کو اپنے حلیے کا بھی ہوش نہیں ہوتا، نہ ہی کھانے پینے کی پرواہ ہوتی ہے۔ بہر حال اب وہ دنیا میں نہیں تو ان کے حوالے سے کسی فکر یا پریشانی کی ضرورت نہیں۔ آپ خوف کا شکار ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ عادت پائی جاتی ہے کہ جب وہ کسی انسان کو کسی بیماری کا شکار دیکھ لیتے ہیں تو اس بیماری کو اپنے اندر محسوس کر کے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس مرض کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ جس طرح آپ سوچ رہی ہیں۔ کوئی خواہ مخواہ یوں ہی اچانک ہوش و حواس نہیں کھو بیٹھتا۔ آپ کو بھی کچھ نہیں ہوگا اور نہ ہی ابھی کوئی بات ہے، آپ بالکل صحت مند اور ذہنی طور پر ٹھیک ہیں۔ طبیعت میں حساسیت بڑھی ہوئی ہے۔ اپنے علاوہ ماحول میں دلچسپی لیں۔ زندگی کی حقیقت کو قریب سے دیکھنا اچھی بات ہے لیکن ہر بات کو اپنے اندر تو محسوس نہیں کیا جاسکتا۔

میرا ذہن خفاں

میرے بچے مجھے چھوڑ کر چلے گئے ہیں۔ بیٹی نے میٹرک کر لیا ہے اور بیٹا یونیورسٹی میں پڑھ رہا ہے۔ یہ دونوں بچے اب اپنی خالہ کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ انہیں مجھ سے نفرت ہے۔ میں ملنے گیا تو اہل خانہ نے عزت دی، مگر میں بٹھایا مگر بچے سامنے نہ آئے، نہ بات کی۔ فون کرتا ہوں تو اٹھاتے نہیں۔ میری بیوی کے انتقال کو چھ ماہ ہو گئے ہیں۔ بہت مہردانی عورت تھی۔ عمر کوئی پچھن سال ہوگی۔ تین سال سے کیسر تھا۔ علاج ہوتا رہا مگر طبیعت میں بہتری نہ آئی۔ میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ میں بہت بولتا تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا رہا۔ بچے یوں بھی مجھ سے بات کم کرتے تھے۔ چھوٹے تھے تو ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا کہ یہ اچھی بات ہے، باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہو جانا چاہیے اور ادب سے بیٹھ جانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی ہم نے ایک ساتھ کھانا کھایا ہو۔ میں نے ہمیشہ خود اکیلے ہی کھانا کھایا۔ بچے ماں کے ساتھ کھاتے تھے۔ گھومنا پھرنا، سکول کے معاملات سب ماں کے ذمے تھے۔ وہ خود بھی سکول ٹیچر تھیں۔ بعض اوقات انہیں بچوں کی وجہ سے اپنے سکول سے جھٹی لینی پڑتی مگر میں سمجھتا کہ یہ انہی کا کام ہے۔ میں اب اپنی ملازمت سے ریٹائر ہو گیا ہوں۔ عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔ اب احساس ہوتا ہے کہ میں نے مجرمانہ تغافل کیا۔ (ایم یوسف، راولپنڈی)

جواب: سخت مزاج لوگ اپنی زندگی کے آخری حصے میں عموماً تنہا ہی رہ جاتے ہیں۔ جب تک آپ کی بیوی اس دنیا میں رہیں، بچے ان کی وجہ سے ہی آپ کو برداشت کرتے رہے۔ مگر اب جبکہ ان کی ماں دنیا میں نہیں، وہ سخت مزاج باپ کے ساتھ رہنے پر تیار نہیں۔ بچوں کو جو ہم دیتے ہیں، وہی ہمیں واپس ملتا ہے۔ آپ نے انہیں خود سے دور رکھا، محبت تو کی مگر اظہار نہیں کیا۔ وہ آپ کے دل میں نرم گوشے کو محسوس نہ کر سکے بلکہ اپنی ماں کی محبت کی تلاش میں خالہ کے ساتھ رہنے لگے۔ آپ بچوں سے ملنے کی کوشش جاری رکھیں۔ مختلف مواقع پر انہیں انعامات اور تحائف بھی دیں۔ ان کی خالہ سے کہیں کہ وہ اس معاملے میں آپ کی مدد کریں۔ جو کچھ ہو چکا اس پر آپ کو افسوس ہے۔ خالہ کے سمجھانے کا بھی بچوں پر اچھا اثر ہوگا۔ یہ

ٹھیک ہے کہ انہیں بھی مشکل ہوگی کیونکہ وہ چھوٹے اور ناکچھ نہیں لیکن جذبے سے بچے ہوں تو ضرور اثر ہوتا ہے۔ بچوں سے تعلقات بحال ہونے سے بھی اداسی میں کمی آئے گی۔

دیران زندگی

میری پیدائش پر والدہ دینی سے آرہے تھے کہ انہیں دل کا دورہ پڑ گیا اور وہ یہ دنیا چھوڑ گئے۔ میں ابھی چند گھنٹے ہی تھی کہ میری ماں بیوہ ہو گئیں۔ اس وقت ان کی عمر چوبیس سال تھی کہ زندگی دیران ہو گئی۔ میں دس سال کی ہوئی تو نانی کا انتقال ہو گیا۔ اب امی تنہا رہ گئیں۔ ماموں اپنے بیوی اور بچوں کے ساتھ ہم لوگوں کو اپنے پاس نہ رکھ سکے۔ میری ماں کو مجبوراً ایک ضعیف آدمی سے نکاح کرنا پڑا۔ انہوں نے ہر ممکن خوش رکھنے کی کوشش کی مگر امی تو جیسے ہمیشہ کیلئے مایوس ہو گئی تھیں اور آج بھی ویسے ہی مایوس ہیں۔ میری عمر 25 سال ہو چکی ہے۔ وہ پرانے وقت کو یاد کر کے روتی رہتی ہیں۔ میرے سوتیلے والد بھی ان سے چڑنے لگے ہیں۔ میں نے ایک روز انہیں امی سے یہ کہتے سنا کہ تم میرے ساتھ خوش نہیں تو علیحدہ ہو جاؤ۔ مگر امی نے مجھے کچھ نہیں بتایا۔ آئندہ ماہ میری شادی ہے۔ مایوسی کے باوجود امی نے میرے جہیز میں کسی چیز کی کمی نہیں ہونے دی۔ میرے ہونے والے شوہر امی کی دوست کے بیٹے ہیں۔ (شیا صدیقی، کوئٹہ)

جواب: کچھ حادثات اچانک ہو جاتے ہیں جن کی تکلیف انسان عمر بھر یاد رکھتا ہے اور ہمیشہ کیلئے اس کی شخصیت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ایسا ہی آپ کی والدہ کے ساتھ ہوا۔ بچی کی پیدائش پر خوشی کا موقع تھا اور انہیں ایسا بڑا غم ملا جس کی اذیت سے وہی واقف ہیں۔ ایسے حادثات کے بعد نفسیاتی مرض ”ڈپریشن“ ہو جانا عام بات ہے لیکن ایسے شدید مایوس لوگوں کو ان کے حال پر نہیں چھوڑا جاتا۔ جب کسی کا غم دقت گزرنے کے بعد بھی کم نہ ہو بلکہ اس قدر بڑھ جائے کہ انسان خوشیوں کو بھی محسوس نہ کر سکے تو اسے نفسیاتی مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیعت میں زیادہ خرابی ہو تو دوا بھی لی جاسکتی ہے لیکن اس بات کا فیصلہ ماہر امراض دماغ ہی کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے والد کا غم والدہ کیلئے ناقابل فراموش ہے لیکن زندگی کو پرسکون اور خوشگوار انداز میں گزارنا بھی ان کا حق ہے۔

میری زندگی اور روحانی تجربات کا نچوڑ

درد و ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں، درد و ابراہیمی پڑھیں انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔

میں برکت پڑ جاتی ہے۔

(محمد نعیم جاوید معرفتی)

درد و ابراہیمی کی برکات و کرامات

درد و ابراہیمی کثرت سے پڑھنے سے ڈپریشن اور ہر پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ یہ وظیفہ میں نے کئی مرتبہ اپنے آپ پر آزمایا ہے۔ اس کے علاوہ آپ ٹریفک میں پھنسے ہوئے ہوں تو درد و ابراہیمی پڑھیں۔ انشاء اللہ آپ کو خود بخود راستہ مل جائیگا۔ میرے ایک صحابی دوست پر شیخوپورہ کے بااثر لوگوں نے بچے کے اغوا کا جھوٹا مقدمہ درج کروادیا، اسے جیل ہو گئی۔ جب وہ بری ہو کر آیا تو میں نے اس سے پوچھا کہ کیا مجرا ہے تو اس نے کہا کہ میں نے اپنے مقدمے کے دوران درد و ابراہیمی کا کثرت سے ورد کیا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے ان جھوٹے خالموں سے نجات دی اور باعزت بری کر دیا۔

رزق کی تنگی دور کرنا

جو شخص تنگدست ہو اور غریب اور محتاج ہونے کے سبب اکثر مقروض رہتا ہو اور زندگی پریشانی میں گزر رہی ہو تو اس کے لئے بعد نماز فجر یا وضو قبلہ رخ بیٹھ کر اسم الہی **یا غنی** کو ایک سو ایک (101) پڑھے۔ اول و آخر 11، 11 بار درد و شریف پڑھے یہ عمل ہمیشہ کرتا رہے تو انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی رزق میں برکت اور ترقی ہوگی اور اگر قرضہ ہے تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔

(مسر منظور، رحیم یار خان)

صرف رازدوں کے صلاحی پڑھیں

کون عبقری کے گزشتہ رسائل سے سوئی صد فائدہ لینا چاہتا ہے اسکے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صوفیہ پر موتیوں کی طرح بکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معالجہ اور ہر درجے کے روحانی و طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا اصول نچوڑ ہے۔ گزشتہ سال کے رسالہ کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت جلد کا مہاب روحانی جسمانی معالجہ ثابت ہوگی قیمت 300/- سو روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

مئی آڈر پر پتہ مکمل لکھیں اور رقم کس مقصد کے لئے بھیجی گئی ہے، وضاحت کریں۔ جوابی لفافے یا مٹی آڈر پر پتہ خوشخط اور اردو میں لکھیں فون نمبر ضرور لکھیں مکمل پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا۔ نیز اسو خاک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثروں کو وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

ہر مشکل کیلئے روحانی چٹکلہ

انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔

(بھائی اسلام الدین، لاہور)

پشاور میں ہمارا جانا ہوا جب نماز پڑھ کر فارغ ہوئے تو ایک ساتھی مگر گیا۔ ہم نے پوچھا، اس کو کیا ہوا؟ اس کے بھتیجے نے بتایا کہ ہم نے ان کا بہت علاج کرایا لیکن کسی سے فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے ان کو کہا کہ صدقہ 70 بلاؤں کو دور کرتا ہے۔ ہم نے ان کو پانی کا صدقہ بتایا۔ پھر انہوں نے قصہ خوانی بازار کے چوک میں پانی کی بہت بڑی ٹینکی لگوائی۔ جیسے ہی پانی شروع ہوا اللہ پاک نے ان کا مرض ختم کر دیا۔ اللہ پاک نے ان کو شفاء کا ماعطا فرمادی۔ یہ واقعہ 2004ء میں پشاور میں رونما ہوا ہے۔ شیخ زید ہسپتال میں ایک ساتھی بہت شدید بیمار تھے۔ ان کو یہ صدقہ (پانی) کا بتایا گیا تو انہوں نے اپنی دکان کے سامنے پانی کا کولر لگوا دیا۔ چند دنوں میں اللہ پاک نے ان کو شفاء عطا کی۔ ہمارے بھائی اسلام الدین کی دکان پر ایک خاتون کا بک آتی تھیں۔ وہ بھی کسی مرض میں مبتلا تھیں۔ ان کو بھی پانی کے صدقے کے بارے میں فضائل بتائے گئے۔ انہوں نے کسی گاؤں میں ایک نلکا لگوا دیا۔ ان کے شوہر ڈاکٹر تھے، ان کا نام اسد الرحمن تھا۔ کہنے لگے کہ آپ نے میری بیوی کو کیا بتایا ہے کہ وہ صحت یاب ہو گئیں۔

شیریں جناح کالونی کراچی کے ایک ہسپتال میں ہمارا جانا ہوا۔ ہم کسی سے دین و ایمان کی بات کر رہے تھے۔ اس ہسپتال میں ان کی بیمار والدہ داخل تھیں انہوں نے کہا کہ میری والدہ غسل خانے میں گر گئیں تھیں۔ دعا کریں کہ میری والدہ صحت یاب ہو جائیں۔ میں نے کہا کہ آپ پانی کے صدقہ کے بارے میں نیت کر لیں۔ انہوں نے فوراً نیت کر لی۔ ہم تقریباً اس علاقے میں 8 دن تک رہے۔ انہوں نے دوبارہ ملاقات کی اور بتایا کہ ہماری والدہ کی صحت بہت بہتر ہو گئی ہے۔ پانی کے صدقے سے مخلوق کو اللہ رب العزت بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔

حل مشکلات: کسی بھی مصیبت کے وقت نماز فجر کے بعد 100 بار **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْعِظَمَ** نماز عصر کے بعد 100 بار **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْعِظَمَ** نماز مغرب کے بعد 100 بار **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْعِظَمَ** نماز عشاء کے بعد 100 بار **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْعِظَمَ** 21 دن بلا ناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب و آلام دور ہو گئے۔ (علاء الدین، اوکاڑہ)

ناک بند پیٹ کا مسئلہ ڈسٹ الرجی زکام ہو جاتا ہے شرمندہ ہوں

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ دینے کا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جو ابی لقافہ ہمارا ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نڈگ میں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے عمدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

ناک بند رہتی ہے

میں چودہ سال کا ایک طالب علم ہوں اور پچھلے دو تین سال سے اس مسئلے سے دوچار ہوں۔ سردیوں میں خاص طور پر میرا گلابی طرح پک جاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ اکثر ناک بند رہتی ہے اور مسلسل بہتی رہتی ہے۔ گلے سے مسلسل بلغم خارج ہوتا رہتا ہے۔ سر میں درد رہتا ہے۔ سینے پر بھی دباؤ رہتا ہے۔ سانس لینے میں بھی کبھی کبھار دشواری ہوتی ہے اور کبھی کبھار اکٹھی دس بارہ چھینکیں آتی ہیں جس سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ شدید سردی میں تو بری طرح کھانسی بھی آتی ہے۔ میں صرف سخت گرمی کے دنوں میں اس سے چھٹکارا پاتا ہوں۔ (س ج سعد، بہاولپور)

جواب: آپ کے جسم میں سردی ہوگئی ہے۔ سرد غذاؤں سے پرہیز کریں، جوارش جالینوس عمدہ اصلی بنی ہوئی چھ چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ جب غبر مومیائی ایک ایک گولی صبح وشام چائے سے کھائیں۔ چاول، دودھ، تازہ پھل، پھلوں کا جوس، بوتل، شربت وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-1 استعمال کریں۔

پیٹ کا مسئلہ ہے

میری عمر 25 سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں اور میرے پیٹ کا بڑا مسئلہ ہے۔ پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے اور نیچے کوڈھلکا ہوا ہے۔ مجھے قبض وغیرہ نہیں ہے، باقی جسم پر بھی کافی موٹاپا ہے۔ اس کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔ (نیر سلطانہ، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ کم از کم دو گھنٹے کوئی بھلگ دوڑ والی گیم شروع کریں۔ غذا کے بعد جوارش کوئی ایک چائے کی چمچ کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 15 استعمال کریں۔

گیس، قبض، ڈسٹ الرجی

میری عمر 20 سال ہے۔ قد 5 فٹ تین انچ ہے اور وزن 55 کلو ہے۔ میں دائمی نزلہ، زکام، گیس اور قبض کی مریضہ

ہوں۔ ڈاکٹروں کے مطابق مجھے ڈسٹ الرجی ہے اور اس کی بدولت میرے ناک کی بائیں طرف کی ہڈی آگے کو بڑھی ہوئی ہے اور دوسرا مسئلہ گیس اور قبض کا ہے جس کی وجہ سے میرا پیٹ آگے کو نکلا ہوا ہے اور ہر وقت پھولا رہتا ہے۔ معدے کی تکلیف کی وجہ سے ہونٹ کالے ہو گئے ہیں۔ ان دونوں تکالیف کی بدولت میرا دماغ ہر وقت ماؤف اور سویا سویا رہتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، بھوک بالکل نہیں لگتی۔ (غلام فاطمہ)

جواب: حسب حلیت ایک ایک گولی غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے دو پہر اور رات کو کھائیں، عمدہ بنی ہوئی اصلی جوارش جالینوس غذا کے بعد چھ چھ گرام کھائیں، غذا میں مرغ چوزہ کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکا کر کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-7 استعمال کریں۔

اب شرمندہ ہوں

مجھے تین چار ماہ سے جریان کا مسئلہ ہے۔ پیشاب کے بعد لیس دار مواد آتا ہے۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بنتا جا رہا ہوں۔ اپنی غلطیوں کی وجہ سے میں نے اپنے آپ کو ختم کر لیا ہے مگر اب شرمندہ ہوں۔ اس کے علاوہ میرے لیے دوسرا بڑا مسئلہ ناف کا ہے۔ میرے پیٹ کے درمیان ناف اوپر نیچے بہت حرکت کرتی ہے۔ بستر پر سیدھا لیٹنا مشکل ہے اور اگر معدہ والی جگہ اور پیٹ کے اوپر کوئی وزنی چیز رکھ دیں تو وہ بہت تیز حرکت کرتی ہے۔ مہربانی کر کے اسے ٹھیک کرنے کیلئے جو بہتر سے بہتر طریقہ علاج ہے وہ تجویز کر دیں۔ (اتیاز علی، رحیم یار خان)

جواب: جوارش کوئی ایک چائے کی چمچ کھا کر اوپر اصلی عرق بادبان دو ادیس پی لیا کریں۔ دو پہر اور رات کو انڈانہ کھائیں۔ دس دن کے بعد دوبارہ لکھیں شرمندگی ہی تو بہ ہے۔ گزشتہ باتوں کو بھول جائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8-17 استعمال کریں

زکام ہو جاتا ہے

حکیم صاحب میری عمر اکیس سال ہے اور مجھے پچھلے دو سال سے نزلے زکام کی شکایت رہتی ہے۔ ہر پانچ دن کے بعد زکام ہو جاتا ہے۔ اب میں نے ایک ڈاکٹر سے رجوع کیا تھا تو انہوں نے دوائیاں اور ڈراپس دیئے تھے۔ یہ ڈراپس میں نے دو ماہ استعمال کیے ہیں اب زکام تو نہیں ہوتا لیکن ہر وقت گلے میں ریشہ رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے حلق سے ریشہ نکلتا رہا ہو۔ زکام کی وجہ سے میرے بال بھی بہت ہلکے ہو گئے ہیں اور گرتے بھی ہیں۔ میں نے ایک حکیم صاحب سے دوائی لی تھی۔ اب نئے بال آرہے ہیں لیکن میرا ریشہ ٹھیک نہیں ہو رہا۔ میں نے اپنا خون ٹیسٹ کروایا تھا تو اس میں ای ایس آر انفیکشن تھا جو کہ پینتالیس ہے۔ آپ مجھے مشورہ دیں کہ میں کیا استعمال کروں جس سے میرا زکام بھی ٹھیک ہو جائے اور بال بھی مضبوط ہو جائیں۔ آج کل میں بادام، کوزہ مصری اور سونف تینوں چیزیں برابر مقدار میں استعمال کر رہی ہوں اور خشخاش بھی استعمال کر رہی ہوں۔ (فائزہ ملک، لاہور)

جواب: ان ایلو پیتھک ڈراپس میں جن کا آپ نے نام لکھا ہے اسٹیرائیڈ ہے۔ آپ غبر مومیائی ایک عدد شام کو دودھ پتی سے کھائیں۔ عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کو کھائیں، اطریفل اسطخ دس چھ گرام رات سوتے وقت کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ

میری عمر 16 سال ہے، ہاتھوں اور پیروں میں پسینہ بہت آتا ہے جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ازراہ کرم علاج تجویز فرمائیے۔ (ارشاد محمود، کراچی)

جواب: اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بعض ہاتھوں پیروں کی جلد نازک ہوتی ہے اور یہاں پسینے کے غدود غیر طبعی طور پر زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ پیدائشی صورت حال ہے۔ ہاتھوں میں پسینہ

جواب: سر میں خشکی (ہنا، ڈینڈرف) اکثر و بیشتر بالوں کی صفائی سے غفلت کی وجہ سے ہو جایا کرتی ہے۔ اس کا ایک سبب جلد کی خشکی بھی ہو سکتا ہے۔ بعض غلط تیل بھی سر میں خشکی پیدا کر دیتے ہیں۔ آپ کے معاملے میں بالوں کو صحیح غذا نہ ملنا بھی ایک سبب ہے، اس لیے خشکی ان کو "توڑ" رہی ہے، ان میں دراڑیں ڈال رہی ہے۔ بالوں کی صحت کیلئے بقری کا طب نبوی ہیرا اکل استعمال کریں۔ اس کی ایک دوشیشاں آپ کے بالوں کو توانائی دیں گی۔ انشاء اللہ خشکی جاتی رہے گی۔

مسوڑھوں کے مرض کیلئے

مسوڑھے بادی مرض کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دیتے ہیں۔ ڈاڑھ کے نیچے ادراک کا ٹکڑا رکھ کر چا لیجئے اور اسے اندرون رخسار کی جانب دہائیے۔ اس طرح مسوڑھوں سے بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد سے شفا مل جاتی ہے۔ (ایوبکر، بہادپور)

خوب صورت ہو، مگر ہر چمکنے والی شے سونا نہیں ہوتی۔ خوش شکل غذا بھی غذا نہیں ہوتی۔ آٹا چھاننا غلط ہے۔ اور اب تو گندم گراں ہو گئی ہے۔ فی من قیمت میں اضافہ ہو گیا ہے۔

پیٹ بڑا ہے

میرے چھوٹے بھائی کی عمر 19 سال ہے۔ اس کا پیٹ بہت بڑا ہے۔ اکثر پیٹ میں مردہ بھی ہوتا ہے۔ ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں؟ (جمال احمد، لاہور)

جواب: میرا خیال ہے کہ چھوٹے بھائی کے جگر اور طحال (تلی) میں خرابیاں ہیں۔ ممکن ہے کہ آنتوں میں درم یا کوئی پیدائشی نقص ہو۔ آپ کو چاہیے کہ اس کو نہال کا باقاعدہ معائنہ کرائیں اور مناسب علاج کرائیں۔

سر میں خشکی ہے

میری عمر 17 سال ہے۔ میرے سر میں بہت خشکی ہے۔ بالوں کے دومنہ ہو گئے ہیں۔ میں بہت پریشان ہوں، ازراہ کرم کوئی علاج تجویز فرمائیں۔ (محمد وحید، کراچی)

آنے کی ایک عام وجہ انسان کا پریشان ہونا ہے۔ جو انسان کسی دباؤ میں ہوتے ہیں یا ان کو کوئی شدید پریشانی لاحق ہوتی ہے ان کے ہاتھ ہٹکے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے دل و دماغ پر قابو حاصل کیا جائے۔ اکثر و بیشتر ایسے وہ لوگ ہوتے ہیں کہ جو حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے شکست کھا جاتے ہیں۔ اس شکست کا نام دباؤ اور پریشانی ہے۔ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ کریلا کاٹ کر اس کا رس رات سوتے وقت تھیلیوں پر لگایا جائے۔ شاید اس سے مسئلہ حل ہو جائے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-16 استعمال کریں۔

آٹے کی بھوسی

گندم کی بھوسی سے کیا مراد ہے؟ کیا آٹے کو چھاننے پر نکلنے والی بھوسی انسانی صحت کیلئے مفید ہے؟ (مجاہد علی، بہادپور)

جواب: ہاں ایہ آٹے کی بھوسی دراصل گیہوں کی جان ہے۔ یہ انسان کی دوست غذا ہے۔ اس بھوسی کو چھان کر جانوروں کی غذا بنادینا صحیح نہیں ہے۔ ہم آٹا اس لیے چھانتے ہیں کہ ہماری غذائیں اور لطیف ہو، ذائقے دار ہو، خوش ذائقہ ہو،

ریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حیم، بڑا تھیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لوگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (مٹھی)، بیسن کا حلوہ، غناب کا قہوہ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترش باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجنار کا قہوہ، اچار لیٹوں، مرہہ آملہ، مرہہ ہریڑ، مرہہ بھی، مونگ پھلی، شربت انجنار، سبکجین، جاسن، فالہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش بھلوں کا رس

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، ٹیکن دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مرہہ آم، مرہہ ادراک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادراک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دسی گھی، پیپڑے، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، کشمش، انکور، آم شیریں، گلقدہ دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بیٹنگن، پکڑے، انڈے کا آملیت، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشادری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلوٹھی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 6

کدو، کھیر، شلم سفید، کڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھجور، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجربیلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، ہی دانہ والا شہد اور دودھ، بالائا، مسی، پیٹھا، الائچی، کیلا، کیلے کا ملک ٹیک، آئس کریم، فالودہ، فروڈ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلم سفید، دودھ پیٹھا، امرد، گرما، سردا، خر بوڑھ پھیکا، مرہہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، پیٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برنی، کھویا، گنڈریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزدوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 8

آلو گو بھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گو بھی اور اس کی سلاؤ، دہی بھلے، آلو چھولے، کٹی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہہ سیب، مرہہ بھی، خمیرہ مروارید، سبز میو، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

غذا نمبر 7

اردی، بھنڈی، آلو، غایت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاؤ کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بالنگو، سیب

شہزادے سے بھکاری تک

بیکوں کا مضمون

تکلیف سے چلانے لگا۔ ”ہائے..... میری ٹانگ توڑ ڈالی۔“ اس کے گرتے ہی وہ تمام شہزادے گھوڑوں پر سوار ہو کر قلعے کی طرف چلے گئے اور فقیر گھسٹا جاتا تھا اور کہتا جاتا تھا۔ ”وہ تخت کیسے آباد رہے گا جس کے وارث ایسے سفاک اور ظالم ہیں لڑکے تو نے میری ٹانگ توڑ دی۔ خدا تیری بھی ٹانگیں توڑے۔ تجھے بھی اسی طرح زمین پر گھسٹنا نصیب ہو۔“ مظلوم کے دل سے نکلی ہوئی بددعائیں دیر سے ہی سہی مگر اثر ضرور دکھاتی ہیں۔ ایک سال ہی گزرا تھا کہ دہلی میں غدر پڑا۔ توہیں گرجے لگیں، گولے برسے گئے، زمین پر چاروں طرف لاشوں کے ڈھیر نظر آنے لگے۔ شہزادوں کو پرغال بنالیا گیا۔ شاہی خاندان بکھر کر رہ گیا۔ شہزادہ نصیر الملک کسی نہ کسی طرح انگریزوں کی قید سے نکل بھاگا۔

ایک برس بعد دہلی کے بازاروں میں اسی شہزادے کو کولہوں کے بل گھسٹتے دیکھا گیا۔ اس کے پاؤں فالج کے باعث بیکار ہو گئے تھے۔ اسی طرح وہ ہاتھوں سے ٹیک لگا کر کولہوں کو گھسٹتے ہوئے آگے بڑھتا تھا اس کے گلے میں تھیلی لٹکی ہوئی تھی اور وہ راہگیروں سے بڑی حسرت کے ساتھ بھیک مانگتا۔ بازار کی ایک گلی میں چند بچے غلیل سے کھیل رہے تھے۔ شہزادہ گھسٹتا ہوا چلا جا رہا تھا کہ ایک بچے نے شرارت سے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر شہزادے کے گھسنے پر اس زور سے دے مارا کہ شہزادہ چیخ اٹھا۔ ہاتھ اٹھا کر اسے بددعائیں دینے لگا۔ بولتے بولتے اچانک چپ ہو گیا۔ شہزادے کو وہ وقت یاد آیا جب اس نے ایک فقیر کو غلیل کا نشانہ بنا کر زخمی کر دیا تھا۔ اس فقیر کی بددعائیں پوری ہو گئی تھیں۔ اب وہ طمطراق دکھانے والا شہزادہ غلیوں میں گھسٹتا پھرتا تھا۔ دیکھا جائے تو وہ ایک شہزادہ ہی نہیں بلکہ بے شمار مسلمانوں کی عزت و غیرت بازاروں میں گھسٹتی پھرتی تھی۔

(صائمہ چودھری، پیر محل)

ظالم کے شر سے حفاظت کیلئے مجرب عمل

یہ عمل میرا رہا کا آزمودہ اور مجرب ہے۔ اگر کوئی ظالم آدمی ظلم پر کمر باندھ لے اور ایذا رسانی کے درپے ہو تو یہ عمل حاضر ہے۔ دن رات میں کوئی وقت مقرر کر کے سورۃ القریش مع تسمیہ کے اکیس بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے دشمن کا تصور کر کے انگشت شہادت سے اس کے قلب پر چوٹ لگائے۔ تین بار کر کے اٹھ جائے۔ چند روز تک کرنا کافی ہے۔ دل کی تسلی تک کریں۔ دشمن مغلوب ہو گا۔ (انشاء اللہ) (محمد انصار، چکوال)

تم نے اس پرتس کھا کر اس کو اپنے خلاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔

مخلوق کے ساتھ حسن سلوک

کیسے بن سکتا ہے تو حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ”ریشم کے پتے کو جب ریشم کا کیرا کھاتا ہے تو ریشم نکالتا ہے اور جب شہد کی مکھی اسے چوتی ہے تو شہد نکالتی ہے اور جب ہرن اسے کھاتا ہے تو خوشبودار مشک نکالتا ہے۔ تو وہ کوئی ذات ہے جس نے ایک اصل میں سے متعدد چیزیں نکالیں؟ وہ اللہ رب العزت کی ذات ہے جس نے اس کائنات کو پیدا کیا ہے اور وہی اس کا عظیم خالق ہے اس واقعہ سے یہ بات معلوم ہوئی کہ دین کا علم اس درجہ حاصل کرنا چاہیے جس سے ہمارا ایمان ہمارے عقائد صحیح ہوں۔ دوسری بات یہ کہ اہل علم حضرات سے علم سیکھنے جائیں تو بحث بازی اور اعتراض کا انداز نہیں ہونا چاہیے بلکہ شدید بھوکے اور پیاسے کو جس طرح پانی یا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے اس سے زیادہ علم کا محتاج اور طلبگار بن کر جانا چاہیے اور عمل کرنے کی نیت سے بات پوچھنی چاہیے۔ تیسرے یہ کہ بزرگوں کی فہم و فراست کی مزید قدردانی ہم نے اس واقعے سے سیکھی کہ دیکھو اس بات کو کس اچھے طریقے سے سمجھایا۔

(قتیل شاہد، ڈیرہ غازی خان)

زوال

بہادر شاہ ظفر کا دور حکومت تھا کہ ایک جنگل میں چند شہزادے شکار کھیلنے پھر رہے تھے اور بے پروائی سے چھوٹی چھوٹی چڑیوں اور فاختوں کو غلیل سے مار رہے تھے۔ ایک فقیر وہاں سے گزرا۔ اس نے بڑے ادب سے شہزادوں کو سلام کرتے ہوئے عرض کیا۔ ”میاں صاحبزادو..... ان بے زبان جانوروں کو کیوں ستا رہے ہو؟ انہوں نے آپ کا کیا بگاڑا ہے؟ یہ جاندار ہیں۔ آپ کی طرح دکھ اور تکلیف کی خبر رکھتے ہیں۔ انہیں نہ مارو۔“ شہزادہ نصیر الملک بکڑ کر بولا۔ ”جارے جا..... دو کچے کا آدمی ہمیں نصیحت کرنے لگا ہے؟ سیر و شکار سب ہی کرتے ہیں۔ ہم نے کیا تو کونسا گناہ ہو گیا؟“

فقیر نے کہا۔ ”صاحب عالم ناراض نہ ہوں۔ شکار ایسے جانور کا کرنا چاہیے کہ اک جان جانے تو پانچ دس آدمیوں کا پیٹ بھرے۔ ان نضحی نضحی چڑیوں سے کیا ملے گا۔“ وہ شہزادہ فقیر کے دوبارہ بولنے سے آگ بگولا ہو گیا۔ اس نے ایک پتھر غلیل میں رکھ کر فقیر کے گھسنے پر اس زور سے مارا کہ وہ بے چارہ اوندھے منہ گر پڑا اور

حضرت بایزید بسطامی رحمۃ اللہ علیہ جو جلیل القدر بزرگ گزرے ہیں۔ ان کا واقعہ مشہور ہے کہ انتقال کے بعد کسی نے ان کو خواب میں دیکھا تو ان سے پوچھا کہ حضرت! اللہ تعالیٰ نے آپ کیساتھ کیا معاملہ فرمایا؟ جواب دیا کہ ہمارے ساتھ بڑا عجیب معاملہ ہوا، جب ہم یہاں پہنچے تو اللہ تعالیٰ نے پوچھا کہ کیا عمل لے کر آئے ہو؟ میں نے سوچا کہ کیا جواب دوں اور اپنا کون سا عمل پیش کروں۔ اس لیے کہ کوئی بھی ایسا عمل نہیں کہ جس کو پیش کروں۔ لہذا میں نے جواب دیا، یا اللہ تعالیٰ! کچھ بھی نہیں لایا، خالی ہاتھ آیا ہوں۔ آپ کے کرم سے امید کے سوا میرے پاس کچھ بھی نہیں۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا! ”ویسے تو تم نے بڑے بڑے عمل کیے لیکن تمہارا ایک عمل ہمیں بہت پسند آیا، آج اسی عمل کی بدولت ہم تمہاری مغفرت کر رہے ہیں۔ وہ عمل یہ ہے کہ ایک رات جب تم اٹھے تو تم نے دیکھا کہ ایک بلی کا بچہ سردی کی وجہ سے ٹھہر رہا ہے، کانپ رہا ہے، تم نے اس پرتس کھا کر اس کو اپنے خلاف میں جگہ دیدی اور اس کی سردی دور کر دی اور اس بلی کے بچے نے آرام کے ساتھ ساری رات گزاری اور تمہاری رضائی میں سے اس نے ہم کو پکارا تھا کہ اللہ! جیسے اس شخص نے مجھے سردی میں چین دیا ہے تو اس کو حشر کی گرمی میں امن دینا۔ چونکہ تمہارا یہ عمل بھی اخلاص پر مبنی تھا اور ہماری رضا کے سوا کوئی غرض اس میں شامل نہ تھی۔ بس تمہارا یہ عمل ہمیں اتنا پسند آیا کہ اس عمل کی بدولت ہم نے تمہاری مغفرت کر دی۔“ حضرت بایزید بسطامی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ دنیا میں یوں تو بڑے بڑے علوم و معارف حاصل کیے تھے مگر وہاں تو صرف ایک ہی عمل نجات کا باعث بن گیا اور وہ تھا ”مخلوق کے ساتھ حسن سلوک۔“

ریشم کا پتہ

ایک دن کچھ لوگ حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے پاس آئے اور ان سے اللہ کے وجود کا ثبوت دریافت کرنے لگے تو آپ رحمۃ اللہ کچھ دیغور و فکر فرما کر کہنے لگے ”ریشم کا پتہ“ اس کا واضح ثبوت ہے۔ لوگ ان کا یہ جواب سن کر حیرت زدہ ہو گئے اور آپس میں ہنسا مچا کہ ریشم کا پتہ اللہ کے وجود کا ثبوت

گرمی میں صحت و فرحت بخش مشروبات

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔ لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔

گھول کر اس کا پیالہ بیا کرتے تھے، (ابن القیم، ذہبی)

نبی اکرم ﷺ کی حادث مبارکہ تھی کہ وہ اسے پانی میں گھول کر پیتے تھے اور ہمیشہ خالی پیٹ یا نہار منہ استعمال فرمایا۔ اس میں حکمت یہ تھی کہ یہ فوراً جذب ہو کر معدہ سے غلاظت کو نکالتا، معدہ کے زخم کو صاف کرتا اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ نہار منہ شہد کا شربت پینا جسم کے اکثر ویشتر مسائل کا حل ہے۔

سرکہ اور لیموں کا شربت ذہنی اثرات کے لحاظ سے سرکہ فرحت بخش، جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔ سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا حسین امتزاج ہے۔ طبیعت کو فرحت دیتا اور پیاس بجھاتا ہے۔ موسم گرما میں سرکہ پینا جسم کی حدت کو کم کرتا ہے۔ خوراک ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ شہد کے شربت میں سرکہ ڈال کر پینا ہیضہ کیلئے تریاق کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ نسخہ سنہ ۱۸۰۰ء سے بچاؤ کیلئے بے حد مفید ہے (شہد دو بڑے چمچ، سرکہ چائے کا ایک چمچ) دن میں کئی بار پیئیں۔ سرکہ کا استعمال تمام جلدی امراض خاص کر پھپھوندی کے خلاف مؤثر ہتھیار ہے۔ سرکہ کا استعمال شہد کے شربت کے ساتھ کریں تو فوائد زیادہ ہو جاتے ہیں۔ مصنوعی بنا ہوا سرکہ استعمال نہ کیا جائے۔ اس مفید دوا اور غذا کو ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

لیموں:- لیموں تازگی بخش توانائی اور صحت دینے والا پھل ہے۔ یہ جراثیم کش ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ اس میں حیاتین ج، دوسرے پھلوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ معدنی نمکیات، نشاستے دار اجزاء فاسفورس اور فولاد بھی ہوتا ہے۔ جگر کو چست و توانا رکھتا ہے بھوک نہ لگتی ہو، طبیعت میں گراؤ، ہستی اور سستی نے گھیر رکھا ہو، نہار منہ شہد کے شربت میں آدھا لیموں میچڑ کر لی لیں چند ہی دنوں میں یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔ موٹاپے کو کم کرنے اور اختلاج قلب میں یہ شربت بہت مفید ہے۔ یہ شربت اگر نہار منہ پی لیا جائے تو گرمی کی شدت میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے اور بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ جو کا شربت: جو اور جو کا پانی طب اسلامی میں مریضوں کیلئے بہترین غذا اور دوا تصور کئے جاتے ہیں۔ گرمی کی حدت کو کم کرنے میں یہ مشروب بے نظیر ہے۔ جو کے پانی میں شہد ڈال کر

موسم گرما کی پہلی طلب فرحت بخش مشروبات ہوتے ہیں تاکہ گرمی کی شدت کے احساس کو کم کیا جاسکے۔ ان مشروبات کا استعمال گرمی میں بھی طمانیت کا احساس دلاتا ہے یہ صحت و تندرستی اور توانائی بحال کرتے ہیں۔ ان کو تیار کرنا انتہائی آسان و ہلکے اور کم خرچ ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق گھر پر تیار کیے جاسکتے ہیں۔ یہ مقوی مشروبات وزن میں کمی اور قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔

دودھ کی لسی: جہاں گرمی میں کوئی مشروب پیاس نہ بجھاسکے وہاں دودھ کی لسی اعلیٰ ترین مشروب ہے۔ آپ ﷺ بھی خالص دودھ نوش فرماتے اور کبھی سرد پانی ملا کر (مدارج النبوة) ولیم کیور کے مطابق اگر ہم دودھ کے فوائد کو بڑھانا چاہتے ہیں تو اس میں پانی ملا کر استعمال کریں۔

اس کے پینے سے معدہ کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔ السر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔ یہ لسی ٹائیفائیڈ کے مریضوں کیلئے بہترین مشروب ہے (ہیومن اینڈ ہائیجین)

لسی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے لسی بہترین چیز ہے۔ لسی میں کیلشیم، میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں۔ یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرنے والے ہیں۔ لسی سے ہضم رطوبت زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے۔ اس کے پینے سے انتڑیوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔ فضلات ہا قاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے ڈاکٹر جیمین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ جسم کی پرورش کرنے کیلئے لسی اعلیٰ درجہ کی غذا ہے اس کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔

شہد کا شربت: شہد ایک جید غذا، بلین روائی اور طبیعت میں لطافت پیدا کرنے والا مشروب ہے۔ شہد وہ منفرد مرکب ہے جس میں ہر قسم کے وٹامن موجود ہوتے ہیں۔ یہ مقوی اور مفرح مشروب پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ کھوئی ہوئی توانائی فوراً بحال کرتا ہے۔ صبح نہار منہ اس کا شربت پینا جسم کو جلد امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ”رسول اکرم ﷺ صبح نہار منہ پانی میں شہد

پینا درج ذیل امراض کیلئے مجرب اور لاجواب ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سمیت دل کے امراض کا کافی وشفائی علاج، خون میں چربی کی زیادتی اور گاڑھا پن جو کہ استعمال سے پتلا اور صالح خون میں تبدیل ہوتا ہے۔ امریکہ کے ماہرین غذائیات نے دریافت کیا ہے کہ یہ خون میں شکر اور چربی کی مقدار کو متوازن اور منظم رکھتا ہے۔ پیٹ کے جملہ امراض میں انتہائی مفید، خاص کر معدے کی تیزابیت اور بھوک کی کمی کیلئے مجرب ہے۔ دائمی قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیشاب کے جملہ امراض میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ گردوں کی ہر اقسام کی سوزشوں میں یہ شربت کسی بھی دوائی سے زیادہ مفید اور مؤثر پایا گیا۔ یہ شربت بخاروں کی تپش میں مفید ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے، بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور ڈپریشن اور وحشت قلب کیلئے لاجواب غذا اور دوا ہے۔ اس کے استعمال سے پرسکون گہری نیند آتی ہے۔ بچوں کیلئے بہترین ٹانک اور حاملہ عورتوں کیلئے مقوی غذا ہے۔ باہر کا دودھ پینے والے بچوں کو اگر دودھ میں جو کا پانی ملا کر دیا جائے تو ان کی آنتیں زیادہ تومندر رہتی ہیں اور پیٹ بھی خراب نہیں ہوتا۔ اطباء کے مطابق یہ پانی تقریباً سو بیماریوں میں مفید ہے۔ اسے شہد ملائے بغیر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اگر شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو فوائد سہ گنا ہو جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں Barley Water لوگ بہت شوق سے پیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے تجربات کی بنا پر اس مفید غذا کی افادیت سے آگاہ ہو چکے ہیں۔

بنانے کا طریقہ: جو یا جو کا دلیہ ایک کپ، پانی 20، 15 کپ ڈال کر لٹکی آٹھ پر تین سے چار گھنٹے پکائیں، دودھ یا پانی تیار ہو جائے گا۔ ثابت جو کے بجائے دلیہ استعمال کیا جائے تو فوائد زیادہ ہوں گے۔

ستو کا شربت: یہ رسول اکرم ﷺ کی خاص مرغوب غذا تھی۔ آپ کو جو سے بنے ہوئے ستو بہت پسند تھے۔ دن بھر کے روزہ کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے افطار میں آپ نے اکثر ستو پسند فرمایا۔ جنگ کے دوران مجاہدین کا راشن کھجور اور ستو پر مشتمل رہا ہے۔ شہد کے شربت میں دو چمچ ستو ملا کر پینا کھوئی ہوئی توانائی کو فوراً بحال کرتا ہے۔ ستو کے شربت سے وہ تمام فوائد حاصل ہوتے ہیں جو کہ جو کے پانی میں پائے جاتے ہیں۔ اگر ستو دستیاب نہ ہو تو جو کے آٹے کو لٹکی آٹھ پر بھون کر ستو تیار کیے جاسکتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں یہ مشروب راحت جان ہے۔ مغربی ممالک میں ہرے جو سٹکھا کر پاؤڈر تیار کیا جاتا ہے جسے Green Barley Powder کا نام دیا گیا ہے۔ (بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

قارئین کی طلب، تڑپ اور اصرار کے بعد ہر ماہ محفل کے اوقات

3 بار کر دیے گئے ہیں۔ روحانی محفل 13 جون بروز ہفتہ 22 جون

بروز پیر اور 29 جون بروز پیر کو شام 5 بجے 21 منٹ سے لے کر

8 بجے 42 منٹ تک ہوگی۔ اس دوران **يَا عَلِيُّ يَا كَرِيمُ**

يَا هَاشِمُ 71 منٹ تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر،

خلوص دل، وردل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری

فریاد سن رہا ہے اور سونپ دے گا قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے

رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی جلی روشنی

آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون

جین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا

ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے

اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے

ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔

دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی

پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جزا مرادیں ضرور پوری ہوں

گی۔ ہر محفل کے بعد 1 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی با وضو ہو کر

روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ

کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے

ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے

ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن،

ممکن ہوئیں، پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے

آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز

روحانیت دامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھر لیا مجنوں کا خاتمہ

محفل میں شرکت سے ہر دعا قبول ہوتی ہے

میری بیٹی کے رزلٹ میں ذرا تاخیر تھی میں نے آپ سے دعا

کے لیے عرض کیا تھا، اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مسئلہ حل ہو

گیا ہے۔ جب میں کسی دعا کی قبولیت کے لئے روحانی محفل

میں شرکت کرتی ہوں تو اللہ کے حکم سے میری دعا قبول ہونے

میں بالکل تاخیر نہیں ہوتی۔ اللہ تعالیٰ سب لوگوں کو ہدایت دے

اور دین کے راستے پر چلنے کی توفیق (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کلو نجی سے عینک کیسے اتری

علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء کے علاج کرتی ہوں۔

آپ بھی اپنے مشاہدات سمجھنے کے ایک طرف لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنواریں گے۔

سوغات عبقری کو ضرور بھیج دیں۔ ان گنت لوگ شفا پائیں گے اور آپ کو دعائیں دیں گے۔

مشاہدات و تجربات

(عبدالرحمن، میانوالی)

میں خود کلو نجی کا تیل اپنے سامنے ٹکڑا ہوں۔ میں نے

روغن کلو نجی ایک مہربان دوست محترم مفتی معین الدین

بہادری صاحب مدظلہم عالی کی خدمت میں پیش کیا۔ انہوں

نے کوئی خاص توجہ اور کوئی اہمیت نہیں دی۔ کافی عرصہ بعد

ان کی خدمت میں حاضری ہوئی تو انہوں نے فرمایا کہ آپ

نے مجھے روغن کلو نجی دیا تھا میں نے اس کو اہم نہیں سمجھا۔ لیکن

میرے دوست حاجی عبداللہ مہار نے کلو نجی معده کی اصلاح

کے لئے استعمال کی جس سے اس کی نظر میں بھی کافی اضافہ

ہوا حتیٰ کہ 20 سال سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہے

تھے لیکن کلو نجی کے استعمال سے عینک سے چھٹکارہ مل گیا۔

اب وہ بغیر عینک کے قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔

میں اس بات کی ان صاحب سے تصدیق کرنے کے بعد لکھ

رہا ہوں۔ ”میں 1984ء سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہا

تھا۔ مجھے کسی نے معده کے لئے کلو نجی کا استعمال بتلایا دسمبر

2004ء میں میری نظر ٹھیک ہو گئی اور بیس سال بعد میں نے

عینک کا استعمال ترک کر دیا، اب آسانی سے عینک کے بغیر

کتاب پڑھ سکتا ہوں۔“ ان کے علم نے مجھ سے روغن طلب کیا

اور فرمایا کلو نجی میں موت کے سوا ہر بیماری کی شفا ہے۔

مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے ہندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی

ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا

احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں

ہم اس کی اصلاح کریں گے۔

نوٹ:- مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا

شیڈول پرانے وقت کے مطابق صبح 10 بجے تک

042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر

فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

پیٹ کے درد کا آسان اور لا جواب نسخہ (حکیم اقتدار)

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے اور بڑے پیٹ کے درد کا شکار ہیں

کچھ ایسا ہی مسئلہ راقمہ اور بچوں کے ساتھ تھا لیکن راقمہ کی جو

عادت ہے وہ کچھ یوں ہے کہ جب بھی کسی فنکشن میں شرکت کا

موقع ملے تو بزرگوں کی محفل میں بیٹھنا زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ

بزرگوں کو کچھ نہ کچھ تجربات اور معلومات ضرور ہوتی ہیں۔ کچھ

دن پہلے بھی کسی محفل میں گئی تو ایک بزرگ خاتون اکیلی تھیں،

راقمہ ان کے قریب ہو گئی۔ گفتگو کا آغاز کیا، ان کا تفصیلی تعارف

اور خیریت لی، پھر تذکرہ ہوا۔ ان کی کافی بڑی جوانیٹ فیلٹی تھی۔

علاج معالجے کا تذکرہ ہوا تو پتہ چلا یہ بزرگ خاتون بھی یہی کہہ

رہی تھیں کہ مجھ سے اتنے بچوں کے ساتھ ڈاکٹروں کے پاس

بھاگ بھاگ کے جانا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ میں تو حکماء

کے علاج کرتی ہوں۔ موقع مناسب جانا تو راقمہ نے سوال کیا

کہ پیٹ کے درد کا کوئی نسخہ ہو تو بتادیں۔ وہ خاتون گویا ہوئیں۔

بیٹی درد کی کئی اقسام ہیں کھانے کے فوراً بعد پیٹ میں درد ہو،

باتھ روم میں بہت دیر تک یہی کیفیت رہے، کبھی کبھی درد ہو، یا

درد محسوس ہو اور باتھ روم جا کر یونہی واپس ہو جائے۔ اس کا

نسخہ یہ ہے جو ہر لحاظ سے بے حد مفید ہے۔

ہوالاثانی: دودھ 2 کپ، سونف کھانے کا ایک چمچ، دیسی گھی

ایک چمچ، مصری حسب ذائقہ۔

طریقہ: دودھ میں سونف ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔

دودھ جب پک کر ایک کپ رہ جائے تو چولہے سے اتار

لیں۔ چھلنی سے چھان کر سونف نکال کر پھینک دیں۔ اب

اس میں دیسی گھی اور مصری ملا لیں۔ اس کو رات کے وقت پی

کر سو جائیں۔ تین دن یہ نسخہ استعمال کریں۔

راقمہ تو منتظر تھی کہ ایسا نسخہ مل جائے تو استعمال کیا جائے۔ فوراً

یہ استعمال کیا بھی اور کروایا بھی۔ واقعی بے حد مفید نسخہ ہے،

تین دن میں ہی سب افراد ٹھیک ہو گئے۔ یہ نسخہ دوا بھی ہے

اور غذا بھی ہے۔ واقعی ان بزرگ خاتون کو راقمہ بہت دعائیں

دیتی ہے۔ نسخہ کیا ہے، بہترین سوغات ہے۔ پڑھنے والی

بہنیں اگر کوئی نسخہ جانتی ہیں تو ان سے گزارش ہے کہ یہ

باقاعدہ ورزش سے صحت مند زندگی

عضلاتی طاقت میں اضافہ: باقاعدگی سے کسی مخصوص ورزش میں حصہ لینے والے عضلات میں سختی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے اور ان کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔

چربی میں کمی: ورزش کرنے سے جسم کو فاضل چربی سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم میں چربی کی تقسیم نئے سرے سے عمل میں آتی ہے جس سے جسم خوبصورت، صحت مند دکھائی دیتا ہے۔

ورزش کی اقسام: ورزش گھر کے اندر بھی کی جاسکتی ہے اور گھر سے باہر کھلی فضا میں بھی۔ کھلی فضا میں کی جانے والی ورزشوں کو ترجیح دی جاتی ہے اور یہ ورزشیں ماہرین کی ہدایات کے مطابق کی جاتی ہیں۔

کن لوگوں کو ورزش کی ضرورت ہے؟

ورزش گروہی طور پر کھیلوں کی صورت میں بھی ہو سکتی ہے بعض ورزشیں بغیر کسی کی مدد کے اکیلے بھی کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً ”پیراکی، جاگنگ، ویٹ لفٹنگ وغیرہ۔ جو لوگ باقاعدگی سے کھیلوں خصوصاً ”کسرتی کھیلوں (Athletics) میں حصہ لیتے ہیں ان کی کافی حد تک ورزش ہو جاتی ہے۔ لہذا انہیں مزید ورزش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن وہ لوگ جو بیٹھے رہنے کے عادی ہیں یا ان کے کام کی نوعیت انہیں جسمانی فعالیتوں سے باز رکھتی ہے، ان کیلئے ورزش کرنا ضروری ہے۔ جسمانی بے عملی نہ صرف امراض قلب کو دعوت دیتی ہے بلکہ بعض دیگر عوارض مثلاً، فریبی، وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) اور تنفسی پیچیدگیوں کا باعث بھی بنتی ہے۔

ورزش کی نوعیت: دل کو صحت مند اور اچھی حالت میں رکھنے کیلئے باقاعدگی سے ورزش کرنا نہایت ضروری ہے۔ تاہم ورزش کی شدت، اس کے اوقات اور اس کی نوعیت مختلف افراد کیلئے مختلف ہو سکتی ہے جس کا انحصار مختلف عوامل مثلاً عمر، جنس، وزن، پیشے، جسمانی صلاحیت، عضلاتی عوارض، ہڈیوں کے نقائص، گنٹھیا، دل یا سینے کے مزمن امراض، عصبی یا نفسیاتی پیچیدگیوں وغیرہ پر ہے۔ چند ایک مستثنیات سے قطع نظر اکثر لوگ بے خوف و خطر جسمانی ورزش شروع کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے لیے صرف ورزش کی قسم کا انتخاب کرنا ہوگا اور یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ ان کیلئے کتنی سخت ورزش موزوں رہے گی۔ مناسب ورزش کا مطلب ایسی ورزش ہے جسے کرنے کے بعد انسان یہ محسوس کرے کہ اس نے خاصی محنت کر لی ہے اور اب وہ تھک گیا ہے۔

پیدل چلنا: کسرتی کھیلوں میں حصہ نہ لینے والے افراد کیلئے شاید سب سے آسان، مفید اور کم خرچ ورزش پیدل چلنا ہے۔ اس کیلئے کسی قسم کے سامان یا آلات کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر ضرورت ہوتی ہے تو صرف ارادے کی اور آرام دہ جوتوں کی۔

ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پیچیدہ خود کوئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور سانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیچیدوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ (رضاء بخشانی)

اکھڑنے کی شکایت بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیچیدوں کو گردش نظام میں زیادہ آکسیجن سپلائی کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں سانس پھول سکتی ہے۔ سانس آواز کے ساتھ اور مشکل سے آتی ہے۔ تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ پیچیدے خود کوئی صورت حال کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور سانس کے عمل میں حصہ لینے والے عضلات کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیچیدوں میں ہوا بھرنے کا عمل خود بخود بہتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ ورزش کے دوران جسم کے تمام حصوں میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے چنانچہ ہر حصے میں آکسیجن کی سپلائی بڑھ جاتی ہے۔

جسمانی افعال میں تبدیلیاں: ورزش میں باقاعدگی آنے کے ساتھ انسانی جسم خود کو اعضا کی بڑھتی ہوئی فعلیاتی ضروریات کے مطابق بتدریج ڈھالتا چلا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں قدرتی طور پر ایک تعدیلی نظام موجود ہے جس کی بدولت ہمارا جسم اپنے اندر ضرورت کے مطابق تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس عمل کو کنڈیشننگ (Conditioning) کہتے ہیں۔ ان تبدیلیوں کی وضاحت کچھ اس طرح کی جاسکتی ہے۔

نبض کی رفتار میں کمی: جو لوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں ان کی نبض کی رفتار عموماً سست ہوتی ہے۔ نبض کی معمول کی رفتار 70-60 ضربات یا اوسطاً 72 ضربات فی منٹ ہوتی ہے۔ ورزش کرنے والے افراد کی نبض کی رفتار 50 ضربات فی منٹ مشاہدے میں آتی ہے۔ ورزش کے دوران نبض کی شرح رفتار میں کچھ اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ اضافہ ورزش کی شدت کی مناسبت سے ہوتا ہے لیکن متوقع حدود کے اندر رہتا ہے۔ ورزش کے عادی شخص کے دل کی دھڑکن میں تیزی یا سانس پھولنے کی شکایت نہیں کرتا۔

عضلہ قلب کی مضبوطی: سخت ورزش سے عضلہ قلب کی لچکوں یا بانٹوں کی جسامت بڑھ جاتی ہے جس سے دل کی مضبوطی حاصل ہوتی ہے۔ نتیجتاً دل جسمانی ضرورت کے مطابق زیادہ مقدار میں خون پمپ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

یہ ایک جانی پہچانی حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں اموات کا سب سے بڑا سبب دل کی بیماریاں ہیں۔ اس کے بعد ایک اور بڑی حقیقت یہ ہے کہ آج کل مغربی دنیا میں دل کے امراض میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں مذکورہ بیماریوں کے خلاف موثر احتیاطی تدابیر اور معالجاتی اقدامات عمل میں لائے جا رہے ہیں۔ پاکستان میں صورت حال اس کے بالکل برعکس ہے۔ گزشتہ چند ہائیوں کے دوران عوارض قلب اور وقف الدم (خون کی سپلائی میں کمی) کے واقعات میں زبردست اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ اس صورت حال کے سنگین معاشرتی و معاشی مضمرات شعبہ طب کیلئے ایک بہت بڑا چیلنج ہیں۔ وقف الدم یا خون کی سپلائی میں کمی کا صحیح سبب ابھی معلوم نہیں ہو سکا۔ تاہم غیر متحرک اور کابلی وزن آسانی کی زندگی دل کی شریان کرورنی (Coronary) کے درمیان باعث بنتی ہے جس کا حتمی نتیجہ حرکت قلب کی بندش کی صورت میں نکلتا ہے۔ جسمانی ورزش وقف الدم کی ابتدائی اور ثانوی روک تھام میں زبردست کردار ادا کرتی ہے۔

ورزش کے اثرات: ورزش خواہ کسی بھی درجے یا کسی بھی شکل میں کی جائے جسم میں آکسیجن کی طلب کو بڑھاتی ہے۔ آکسیجن کی اس بڑھی ہوئی طلب کو پورا کرنے کیلئے دل کو جسم کے گردش نظام میں زیادہ خون پمپ کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کرنے میں نبض کی رفتار اور دل سے پمپ ہونے والے خون میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ورزش کی شروعات میں دل کا کام بڑھ جانے کی وجہ سے کچھ بے چینی کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن قدرے تیز اور سانس اکھڑنے کی شکایت لاحق ہو سکتی ہے تاہم ورزش میں باقاعدگی آنے سے یہ علامات خود بخود ختم ہو جاتی ہیں اور دل جسم کی طرف سے آکسیجن کی زیادہ طلب کا عادی ہو جاتا ہے اور جسمانی نظام پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر اس کی بڑھی ہوئی ضرورت پوری کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس طرح ورزش شروع کرنے کے بعد دل کی دھڑکن تیز ہونے میں پہلے سے کچھ زیادہ وقت لگتا ہے۔ ورزش کی شروعات میں نبض کی رفتار میں اضافہ کے علاوہ سانس

روح کی پرواز برکت نہیں ہے برے اثرات ڈراؤنے خواب سرخ نشانات

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھ ہوا ہے جو ابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا نیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ صفحے کی ایک طرف لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط صحیحہ ڈالیں۔

ہے۔ اکثر ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ان احساسات نے میرے اندر مستقل مزاجی بھی ختم کر دی ہے۔ کالج میں اکثر یہ احساس غالب رہتا ہے کہ مجھ سے غلطی نہ ہو جائے یا کسی بات سے پہلے ہی خیال آتا ہے کہ میں کامیاب نہیں ہو سکوں گی۔ (بتول)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس بار یا ممکن ہو تو ایک سو ایک بار لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاسِعُ الْوَدُودُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ اندیشوں، اداسی اور مایوسی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سرخ نشانات

سوال: میں گزشتہ سات ماہ سے الرجی جیسی بیماری میں مبتلا ہوں۔ جسم کے کسی بھی حصے پر دن میں کسی بھی وقت سرخ نشانات ابھر آتے ہیں اور بہت خارش ہوتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا ہے اور علاج کرایا ہے لیکن مکمل فائدہ نہیں ہوتا۔ جلد صحت اور تکلیف کے ازالے کیلئے کوئی دعایا اسم بطور درد بتادیں۔ (احمد فاروق، لاہور)

جواب: صبح و شام پانی پر سوہا پڑھا لکھو یا رَحِيمُ یا مَرِيْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ رات کے وقت پانی پر گیارہ بار لکھو کُنْ فَيَكُونُ دم کر کے پی لیا کریں۔ ان کے ساتھ ساتھ مناسب علاج اور پرہیز و احتیاط بھی جاری رکھیں۔ انشاء اللہ جلد مکمل صحت ہو جائے گی۔

بی بی

سوال: میری شادی کو چھ سال گزر گئے۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں، مجھے اور اہلیہ کو اولاد دینے کی خواہش ہے۔ (غیاث الدین)

جواب: آپ اور آپ کی اہلیہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۃ یٰسین اور اکتالیس بار سورۃ ابراہیم کی آیت 38 سے چالیس تک اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ آپ کچھ عرصہ بند گوبھی کسی بھی طرح یعنی کچی یا پکی روزانہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا پوری فرمائیں۔

یہ نیکی صرف وہی استعمال کرے۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یا رَحِيمُ دم کر کے بچے کو پلائیں۔ رزق میں برکت کیلئے نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار يٰ فَاتِحُ یا رَزَاقُ پڑھ کر دعا کیا کریں اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی حسب توفیق مالی مدد بھی کیا کریں۔

برے اثرات

سوال: بڑی بیٹی کی منگنی کے بعد سے گھر کے حالات خراب ہیں اور تنازعات روز کا معمول ہیں۔ معاشی حالات بھی ابتر ہیں۔ ایک دکان مقصدی کی نذر ہو گئی۔ پورا گھر اندہ مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔ شوہر اکثر بہت پریشان رہتے ہیں۔ قرض بھی زیادہ ہو گیا ہے۔ کسی نے بتایا کہ جادو کیا گیا ہے لیکن شوہر اس بات پر یقین نہیں کرتے۔ پانچ وقت کے نمازی اور مذہبی شخص ہیں۔ ان مشکلات اور مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی دعایا اسم بطور وظیفہ تلقین کریں کہ بد اثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ (ابن، کراچی)

جواب: بیٹی کی منگنی سے معاشی اور گھریلو حالات کو منسلک نہ کریں۔ ان کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ اپنے حالات کا غیر جانب دار ہو کر محاسبہ کریں اور اگر کہیں کوتاہی محسوس کریں تو اس کا مناسب طریقے سے ازالہ کریں۔ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کی جائے اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔

ڈراؤنے خواب

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں۔ ویسے شکل و صورت اچھی ہے۔ ذہنی طور پر بھی میرے احساسات الگ ہیں۔ میں خود کو تنہا محسوس کرتی ہوں۔ مایوسی غالب رہتی ہے۔ اگر مجھے کوئی کچھ کہہ دے تو میں سارا دن خاموش رہتی ہوں۔ عجیب سی اداسی طاری ہو جاتی ہے۔ سوچنے کی عادت زیادہ ہے۔ کسی کے اندر کوئی خوبی دیکھوں تو دیر تک اپنا مقابلہ و موازنہ اس سے کرتی ہوں۔ اکثر لگتا ہے کہ دل اندر سے مطمئن نہیں

روح کی پرواز

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں اور علاج جاری ہے۔ بیٹھے بیٹھے اچانک یوں لگتا ہے جیسے میری ٹانگیں اور جسم بے جان ہو گئے ہیں اور میں مرنے والی ہوں۔ میری روح پرواز کرنے والی ہے۔ کچھ دیر بعد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ ہر وقت موت کا خیال اور خوف دامن گیر رہتا ہے۔ اس طرح کی حالت رات کو ہوتی ہے۔ مجھے نیند بھی کم آتی ہے۔ امید ہے کہ میری کیفیات کے خاتمے کیلئے کوئی موثر اسم بطور ورد بتائیں گے۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔ پوری یکسوئی اور توجہ سے يٰ اَحْفِظُ یا وُدُودُ یا اَبْدِیُّع دس پندرہ منٹ پڑھنے کے بعد سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر اکتالیس یا چھیانوہ مرتبہ يٰ اَحْيٰی قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یا اَحْيٰی بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ طبیعت کی بحالی میں مدد ملے گی۔

برکت نہیں ہے

سوال: میں نے اپنے بیٹے کیلئے خط لکھا تھا کہ اسے بولنے میں ہکلاہٹ کا سامنا ہے۔ آپ نے سورۃ مریم کی پہلی آیت پڑھنے کیلئے بتائی تھی۔ اس عمل سے بیٹے کو بہت فائدہ ہوا لیکن اب دوسرے بیٹے کے ساتھ یہی مسئلہ درپیش ہے۔ میں نے یہ عمل شروع کیا ہوا ہے لیکن اب تک اثر ظاہر نہیں ہوا ہے۔ بہت ضدی اور غصے والا ہے اور عمر دس سال ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ ہم پچیس سال سے بیرون ملک ہیں لیکن بمشکل ایک گھر بنا سکے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی مسئلہ ہو جائے یا ضرورت پڑ جائے تو ہمارے پاس مزید رقم نہیں ہے۔ برکت بالکل نہیں ہے۔ (مسز اجمل، قطر)

جواب: رات کو جب بیٹا سو جائے تو سر ہانے بیٹھ کر تین بار یہ آیت مناسب آواز سے واضح اور الگ الگ طور پر پڑھیں۔ علاوہ ازیں ایک ہزار بار یہ آیت پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ کر کاغذ بیٹے کے پیچھے کے کپڑے کے اندر ڈال دیں اور

ناکامی مقدر ہے

سوال: میں آگے بڑھنے اور ترقی کیلئے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ہمیشہ ناکامی مقدر بن جاتی ہے۔ قرض بڑھتا جا رہا ہے۔ معمولی نوکری کرتا ہوں۔ حالات میرے حق میں اچھے نہیں ہوتے۔ کسی کو پسند کرتا ہوں لیکن اسے میرے بارے میں پتہ بھی نہیں۔ معلوم نہیں اسے اپنانے میں کامیاب ہوں گا کہ نہیں۔ بہت سی باتیں سوچ سوچ کر ذہنی الجھنیں بڑھتی جا رہی ہیں۔ دل و دماغ میں بوجھ رہتا ہے۔ مسلسل ناکامی کا سامنا ہے۔ نہ جانے حالات کب تبدیل ہوں گے۔ (غ، بھٹھہ)

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ مختلف باتیں سوچتے زیادہ ہیں اور عمل کے لئے جو ذہنی مرکزیت درکار ہوتی ہے وہ پوری نہیں ہوتی۔ تمام باتیں ذہن سے نکال کر صرف ایک بات پر ذہن قائم کریں اور محنت سے کام لیں۔ نماز عشاء کے بعد 333 بار ”یا وَهَّابُ“ اور نماز فجر کے بعد اسی مقدار میں ”یا کَاسِطُ“ پڑھا کریں۔

خاندان

سوال: ہم سات بھائی بہن ہیں۔ والد نے کافی عرصہ قبل کام ترک کر دیا۔ بھائی بیرون ملک رہتے ہیں۔ اپنے اہل و عیال کے ساتھ پاکستان آئے ہوئے ہیں۔ ان کے مزاج میں حد درجہ ضد اور غصہ ہے۔ کسی کی بات نہیں سنتے۔ صرف اپنی بات تسلیم کراتے ہیں۔ ہم بھائی بہنوں میں بھی اکثر اختلافات شروع ہو جاتے ہیں۔ مجھے اپنے خاندان کے احوال پر تشویش و پریشانی رہتی ہے۔ (ف، کراچی)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد اکیس بار آیت الکرسی مع اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنی بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد کسی مشروب پر ایک بار ”یا وَدُّودُ“ دم کر کے کسی بھی وقت بھائی کو بلا دیا کریں۔ اول الذکر وظیفے پر چار ماہ تک اور دوسرے وظیفے پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے۔

لڑائی جھگڑے

سوال: میٹرک میں پاس ہوگئی لیکن نمبر اچھے نہیں آئے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ گھریلو حالات و مصروفیات کی وجہ سے محنت کرنے کا وقت نہیں ملا۔ ہمارے گھر میں روزانہ لڑائی جھگڑے رہتے ہیں اور اس کی وجہ ہمارے مخالفین اور حاسدین کی کارروائی ہے۔ والد غصے سے مغلوب ہو کر ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے تو بیمار بھی

کرتے ہیں۔ والدہ عرصہ ہوا انتقال کر چکی ہیں۔ جب سے والد نے دوسری شادی کی ہے، حالات نے موجودہ رخ اختیار کیا ہے۔ ہمارے لیے دعا کریں اور گھریلو حالات کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بھی بتائیں۔ (روبینہ، راولپنڈی)

جواب: اچھے ہوئے گھریلو حالات کی وجہ سے تمام مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ ان حالات کا ذمہ دار کسی اور کو ٹھہرانا درست طرز فکر نہیں ہے۔ گھریلو لوگوں کی فکر عمل کا محاسبہ کرنا چاہیے۔ غصے اور اعصابی ہيجان پر کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے ہر شخص روزانہ سورج نکلنے سے پہلے پانی پر تین بار اسم ”یا وَدُّودُ“ دم کر کے پی لیا کرے۔

بر قسمت

سوال: والدین فوت ہو چکے ہیں۔ اللہ کے سوا کوئی مددگار نہیں ہے اور اسی کے سہارے زندگی گزار رہی ہوں۔ کثرت سے وظائف کا ورد کر چکی ہوں، بد قسمتی پیچھا نہیں چھوڑتی۔ شادی کی عمر گزرتی جا رہی ہے۔ کوئی میرے احوال پر نظر کرنے والا نہیں۔ یوں لگتا ہے کہ کسی نے میری قسمت کا دروازہ بند کر دیا ہے۔ میری دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ دلبرداشتہ ہو چکی ہوں۔ یہی حال رہا تو ذہنی طور پر تباہ ہو جاؤں گی۔ میں اب بھی اللہ سے ناامید نہیں ہوں۔ (نام نہیں لکھا)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی اور ناامیدی سے منع فرمایا ہے اور فرمان الہی ہے کہ اللہ سے دعا کی جائے، اللہ دعاؤں کو سنتا ہے اور دعاؤں کو کسی نہ کسی طرح ضرور پورا کرتا ہے۔ دعا کس طرح پوری ہو اور اس کا نتیجہ کس طرح ظاہر ہو یہ اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور مرضی پر منحصر ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کیلئے اللہ پر یقین لازم ہے۔ آپ اپنی باتوں کو ذہن میں رکھیں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح ”یا اَللّٰهُ یا رَحْمٰنُ یا رَحِیْمُ“ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اس کی رحمت طلب کیا کریں۔

رشتے داروں کے طعنے

سوال: میں بہت مجبور اور بے کس ہوں لیکن پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔ شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی کوئی امید پیدا نہیں ہوئی۔ طبی رپورٹ کے مطابق ہم میاں بیوی دونوں ٹھیک ہیں۔ خاوند کا رویہ تو ٹھیک ہے لیکن رشتے داروں کے طعنوں نے دل چھلنی کر دیا ہے۔ میرے اپنے بھی اس صورتحال کو مزید تکلیف دہ بنا رہے ہیں۔ میں آنسو بہا کر خاموش ہو جاتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں ہے۔ ڈرتی ہوں کہ شوہر بھی لوگوں کے خیالات سے متاثر نہ ہو جائیں۔ کبھی شدید مایوسی و ناامیدی طاری

ہوئے لگتی ہے۔ (مہر خان، جہلم)

جواب: نماز فجر کے بعد سورہ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورہ یٰسین پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے جلد نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو جائے گا۔ اللہ سے مایوسی و ناامید ہونا کفر ہے۔

دل کی دھڑکن

سوال: کبھی میرے دل کی دھڑکن بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے، بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کرایا لیکن یہ تکلیف وقتی طور کم ہو جاتی ہے، دوسرے تیسرے مہینے رات کو سوتے ہوئے اچانک آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوتی ہے کہ میں اٹھنے کی کوشش کروں تو چمکا کر گرے لگتی ہوں۔ سینے میں درد محسوس ہوتا ہے، بچنے کی امید نہیں رہتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم سوچتی زیادہ ہو اور ذہنی دباؤ میں رہتی ہو، چار سالوں سے دوائیں کھا رہی ہوں۔ امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ضرور میری شکل حل فرمائیں گے۔ (غزلہ تبسم، لاہور)

جواب: صبح، مغرب کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں، اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر آگشت شہادت پر دم کریں اور سینے پر قلب کے مقام پر اس طرح لکھ دیں، یہ عمل تین بار کیا جائے۔ علاج و احتیاط پر پوری طرح عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کیا کریں اور اس دوران اپنی توجہ باتیں بیروں کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔

موت سے متعلق خیالات

سوال: میری عمر 16 سال ہے۔ کچھ عرصہ سے میرے خیالات و احساسات میں تبدیلی آگئی ہے۔ ایک نامعلوم بے چینی اور اضطراب محسوس ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن زیادہ محسوس ہوتی ہے اور عجیب سے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ اکثر موت سے متعلق خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ کسی کی بیماری کے بارے میں سن لوں تو دل کی حالت عجیب ہو جاتی ہے۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ (شائیم، کراچی)

جواب: رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار ”یا اَللّٰهُ یا حَفِیْظُ یا بَدِیْعُ یا بَدِیْعُ الْعَجَائِبِ یا خَیْرُ یا بَدِیْعُ“ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اسی طرح سات بار کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح ”یا وَارِثُ“ کی پڑھ لیا کریں۔ ان وظائف پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

کامیاب ازدواجی زندگی کے دس راز

آصف جاہ

ہماری امنگوں اور تمناؤں کے مطابق ڈھالے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو ہم کو مایوسی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی تو احساس ہوتا ہے کہ ہمارے ساتھ فریب کیا گیا ہے۔ اصل میں یہ توقع ہی غیر حقیقت پسندانہ ہے کہ ہمارا ساتھی ہمارے ذہن و دل کی گہرائیوں میں اپنے والی آرزوؤں کو خود بخود پڑھ لے گا اور پھر ان کی تکمیل کیلئے سرگرم ہو جائے گا۔ جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ان کے جیون ساتھی ان کو اچھی طرح سمجھتے ہیں، وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ اس میں خود ان کی کوششوں کو دخل ہے۔ سیدھی سی بات ہے کہ جب تک ہم اپنے باطن کو نمایاں نہ کریں، دوسرے اس سے آگاہ نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ جب میاں بیوی ایک دوسرے کو اپنی ضرورتیں اور انگلیں بتاتے ہیں تو وہ ایک دوسرے کو سمجھنے لگتے ہیں۔ اشاروں کنایوں سے ان کا اظہار کرتے رہیے۔ تب ہی آپ کا ساتھی ان کو جان سکے گا۔

(6) بہترین تعلقات تغیر پذیر رہتے ہیں: اکثر لوگوں نے سوچے سمجھے بغیر یہ بات پلے باندھ رکھی ہے کہ ٹھوس تعلق جامد ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ ایک سا رہتا ہے۔ اس میں کوئی تبدیلی، کوئی مدد و جذبہ نہیں آتا۔ یہ سچ نہیں، سچ یہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ جس طرح انسان میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں، اسی طرح ازدواجی زندگی بھی مسلسل بدلتی رہتی ہے۔ جو میاں بیوی اس حقیقت سے نظر پر جراتے ہیں اور اس خوف سے تبدیلیوں کی پرورد مزاحمت کرتے ہیں کہ تبدیلیاں ان کی ازدواجی زندگی تباہ کر دیں گی، ان کی زندگی واقعی مسائل میں الجھ جاتی ہے۔ پائیدار و خوش کن ازدواجی زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو اپنے آپ میں چلک پیدا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ یہی اعتماد اور یہی احترام ان کو نئے حقائق قبول کرنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔

(7) بے وفائی ازدواجی تعلق کیلئے زہر قاتل ہے: ایک عام رویہ بن چکا ہے کہ ”اگر میں کوئی چکر چلاؤں اور میری بیوی، یا میرا میاں، اس سے بے خبر رہے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اس کو کوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچے گی۔“ مگر یاد رکھیے کہ اس قسم کا رومان آپ کو اخلاقی طور پر کمزور کر دیتا ہے اس سے ازدواجی زندگی لامحالہ متاثر ہوتی ہے۔ طلاق تک نوبت نہ پہنچے تو بھی ایسا فیئر میاں بیوی کی باہمی محبت کے بندھن کو تباہ کر دیتا ہے۔ شادی کے بندھن کے پر خلوص احترام سے دل کو اطمینان ملتا ہے۔ ہمیں اپنا راز چھپانے کیلئے داؤ چھ نہیں کھیلنے پڑتے۔ نہ ہی کسی ناگوار عہد کے افشا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم بددیانتی سے کام لیں، اپنے ساتھی سے دغا کریں، تو ہم اس (بقیہ صفحہ نمبر 29 پر)

ازدواجی زندگی کبھی جامد و ساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر پژمڑ رہی ہوتی ہے۔ مثالی جوڑے خوب جانتے ہیں کہ باہمی محبت کو قائم رکھنا اور قوت کے ساتھ ساتھ اس میں وسعت اور گہرائی پیدا کرنا ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ اکثر لوگ مانیں گے کہ خوشگوار زندگی برسوں کی محنت اور لگن کا ثمر ہوتی ہے، لیکن بہت سے جوڑے ہاتھوں پر سرسوں جمانا چاہتے ہیں۔ ازدواجی امور کی دو ممتاز ماہرین کوئیل کووان اور میلیون کنڈز نے اپنے مشاہدے، تجربے اور علم کی بنا پر دعویٰ کیا ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے والوں کے دس راز ہیں۔ انہوں نے تفصیل یوں بیان کی ہے۔

(1) یہ محض ستاروں کا کھیل نہیں: یہ خیال عام ہے کہ جو خوش قسمت ہیں ان کو اچھے جیون ساتھی مل جاتے ہیں اور جن کے مقدر خراب ہوں، ان کو برے ساتھی سے پلا پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک اور عمومی تاثر یہ ہے کہ محبت ہو جاتی ہے اور ہم کو بے بس کر دیتی ہے۔ سچائی اس تاثر سے بالکل مختلف ہے۔ ہمیں محبت کے ثمرات کو برقرار رکھنا ہو تو پھر ہم کو بھی ہاتھ پاؤں مارنے پڑیں گے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے ساتھی کو سمجھنے، اس کی عادتیں، انگلیں اور خواہشیں جاننے پر گہری توجہ دینی پڑے گی۔ کسی تعلق کی کوئی کاپی دار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ اچھے اور برے وقتوں میں دو افراد ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کبھی جامد و ساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر پژمڑ رہی ہوتی ہے۔

(2) شادی آسانی سے ختم نہیں ہوتی: کم و بیش تمام شادی شدہ جوڑوں کے دل میں کہیں نہ کہیں یہ خدشہ موجود ہوتا ہے کہ ان کا تعلق کسی روز جمود کا شکار ہو کر ٹوٹ جائے گا۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ شادی شاذ و نادر ہی ختم ہوتی ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ دوسرے جذبے اور ضرورتیں انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں اور آپس کی محبت دب جاتی ہے۔ گھریلو معاملات میں ناگواری پیدا ہونے لگے تو میاں بیوی کوئل کر اپنے رشتے کی حفاظت کرنی چاہیے۔ جو جوڑے پائیدار ازدواجی زندگی بنا لیتے ہیں وہ زندگی میں آنے والے بحرانوں کا زیادہ جرأت کے ساتھ مقابلہ کرتے ہیں۔ جب کبھی آپ کی ازدواجی زندگی میں تلاطم برپا ہو تو طوفانی لہروں پر سوار ہونے کے بجائے چند لمحوں کیلئے رک جائیے اور یاد کیجئے کہ تعلق کے آغاز پر اپنے جیون ساتھی کے بارے میں

(3) شادی کھل جاسم نہیں: شادی کے فوائد کا اس قدر چرچا کیا جاتا ہے کہ لوگ اس کو بچپن یا پرانی محبتوں کے دیئے ہوئے تمام زخموں کا مرہم سمجھنے لگتے ہیں لیکن شادی ذاتی مسائل کا حل نہیں ہے۔ میاں بیوی کا تعلق چاہے جتنا بھی گہرا ہو، وہ دونوں الگ الگ فرد ہی رہتے ہیں۔ شادی کا مطلب تو بس یہ ہے کہ دو افراد ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر زندگی کا سفر طے کرنے کا بیان باندھتے ہیں۔ جب ہم یہ توقع کرنے لگیں کہ جیون ساتھی ہماری انا کی تسکین کرے اور ہر خامیوں کی تلافی کرے تو پھر، کامی کا منہ ہی دیکھنا پڑے گا۔ اس رویے کی وجہ سے ہمارے ساتھی کے دل میں صرف تنگیاں ہی پیدا ہوں گی۔ چنانچہ یہ رویہ غلط ہے اور نقصان دہ بھی۔ اس سے دور رہیے۔ اپنا بوجھ خود اٹھائیے۔

(4) شادی کا مطلب ’قبول کرنا ہے‘: غلطی سے اکثر اوقات ہم یہ سمجھ لیتے ہیں کہ شادی ہمیں دوسرے فرد کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کا لائسنس دے دیتی ہے۔ یوں ہم اپنے ساتھی کی ”اصلاح“ پر جت جاتے ہیں، چاہے اس عمل میں وہ خوبیاں بھی تباہ ہو جائیں جن کی وجہ سے وہ ہمیں اچھا لگتا ہے۔ یہ طریقہ کار ہی غلط ہے۔ جب آپ دوسرے کی اصلاح کرنا چاہیں اور بظاہر وہ آپ کے مطالبے پورے کرنے لگے تو بھی دل کی گہرائیوں میں وہ تبدیلی کی مزاحمت ضرور کرے گا۔ ہاں اگر زندگی کو ناقابل برداشت بنانے والے مسائل پیدا ہو جائیں تو پھر دوسرے پر اپنی مرضی مسلط کرنے کے بجائے مل کر بیٹھیں۔ مسائل کا حل تلاش کیجئے۔ مگر یہ کبھی نہ بھولیے کہ ہر شخص میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوتی ہے۔ ہم فرشتے نہیں ہیں۔ خوشگوار زندگی صرف ان جوڑوں کو نصیب ہوتی ہے جو جانتے ہیں کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو قبول کرنا ہے۔ شادی خود بخود ہم کو تبدیل کرتی چلی جاتی ہے۔

(5) شادی کو نینوالے نفسیات کے ماہر نہیں ہوتے: شادی کے خوابوں میں سے ایک یہ ہے کہ ہمارا محبوب خود کو

ازدواجی زندگی کبھی جامد و ساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر پژمڑ رہی ہوتی ہے۔ مثالی جوڑے خوب جانتے ہیں کہ باہمی محبت کو قائم رکھنا اور قوت کے ساتھ ساتھ اس میں وسعت اور گہرائی پیدا کرنا ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ اکثر لوگ مانیں گے کہ خوشگوار زندگی برسوں کی محنت اور لگن کا ثمر ہوتی ہے، لیکن بہت سے جوڑے ہاتھوں پر سرسوں جمانا چاہتے ہیں۔ ازدواجی امور کی دو ممتاز ماہرین کوئیل کووان اور میلیون کنڈز نے اپنے مشاہدے، تجربے اور علم کی بنا پر دعویٰ کیا ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی گزارنے والوں کے دس راز ہیں۔ انہوں نے تفصیل یوں بیان کی ہے۔

(1) یہ محض ستاروں کا کھیل نہیں: یہ خیال عام ہے کہ جو خوش قسمت ہیں ان کو اچھے جیون ساتھی مل جاتے ہیں اور جن کے مقدر خراب ہوں، ان کو برے ساتھی سے پلا پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک اور عمومی تاثر یہ ہے کہ محبت ہو جاتی ہے اور ہم کو بے بس کر دیتی ہے۔ سچائی اس تاثر سے بالکل مختلف ہے۔ ہمیں محبت کے ثمرات کو برقرار رکھنا ہو تو پھر ہم کو بھی ہاتھ پاؤں مارنے پڑیں گے۔ اس سلسلے میں پہلی بات یہ ہے کہ ہمیں اپنے ساتھی کو سمجھنے، اس کی عادتیں، انگلیں اور خواہشیں جاننے پر گہری توجہ دینی پڑے گی۔ کسی تعلق کی کوئی کاپی دار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ اچھے اور برے وقتوں میں دو افراد ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کبھی جامد و ساکن نہیں ہوتی۔ وہ یا تو پھل پھول رہی ہوتی ہے یا پھر پژمڑ رہی ہوتی ہے۔

(2) شادی آسانی سے ختم نہیں ہوتی: کم و بیش تمام شادی شدہ جوڑوں کے دل میں کہیں نہ کہیں یہ خدشہ موجود ہوتا ہے کہ ان کا تعلق کسی روز جمود کا شکار ہو کر ٹوٹ جائے گا۔ مگر وہ غلطی پر ہیں۔ شادی شاذ و نادر ہی ختم ہوتی ہے ہاں یہ ضرور ہے کہ دوسرے جذبے اور ضرورتیں انسان پر حاوی ہو جاتے ہیں اور آپس کی محبت دب جاتی ہے۔ گھریلو معاملات میں ناگواری پیدا ہونے لگے تو میاں بیوی کوئل کر اپنے رشتے کی حفاظت کرنی چاہیے۔ جو جوڑے پائیدار ازدواجی زندگی بنا لیتے ہیں وہ زندگی میں آنے والے بحرانوں کا زیادہ جرأت کے ساتھ مقابلہ کرتے ہیں۔ جب کبھی آپ کی ازدواجی زندگی میں تلاطم برپا ہو تو طوفانی لہروں پر سوار ہونے کے بجائے چند لمحوں کیلئے رک جائیے اور یاد کیجئے کہ تعلق کے آغاز پر اپنے جیون ساتھی کے بارے میں

جن تابع کر نیکا آزمودہ عمل

دادا نے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا لیکن ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا (سلطان عمران)

وعدہ کیوں لیا ہے۔ دادا حضور نے بتانے سے انکار کر دیا اور کہا کہ بیٹا، اب وحید کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا ورنہ کسی لڑکے کی پٹائی کرے گا۔ واقعی اس کے بعد وحید نے کسی کو کچھ نہ کہا اور اگر کوئی لڑکا اسے کچھ کہتا تو وہ صرف غصے سے دیکھتا اور لڑائی سے گریز کرتا۔ چند دن بعد وحید قاری صاحب سے کہنے لگا کہ اس کے والد نے اسے بلایا ہے اس لیے وہ اپنے گاؤں جا رہا ہے اور دوبارہ واپس نہیں آئے گا۔ سب دوستوں کو وحید کے اچانک چلے جانے کا دکھ ہوا۔ وہ غصے کا تیز ضرور تھا مگر دل کا بہت اچھا تھا، اپنے دوستوں کا خیال بھی بہت رکھتا اور ان کے کام کر دیتا تھا۔ وحید کے جانے کے بعد میرے والد نے دادا حضور سے کہا کہ اب تو آپ بتادیں کہ وحید کون تھا کیونکہ وہ یہاں سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے چلا گیا ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ وہ ایک جن تھا جو انسان کے روپ میں قرآن پاک حفظ کرنے آیا، وہ آسام کا رہنے والا تھا۔ میں نے پہلے اس لیے نہیں بتایا تھا کہ تمام لڑکے خوفزدہ ہو جائیں گے۔ جب میں نے مسجد میں اپنے دوستوں کو بتایا تو وہ سب بھی بہت حیران ہوئے، قاری صاحب کو پتہ چلا تو انہوں نے پہلے حیرت کا اظہار کیا اور پھر ناراض ہوئے کہ مجھے آپ کے دادا نے کیوں نہیں بتایا۔ وہ میرے دادا کے پاس گئے اور کہنے لگے کہ مولانا صاحب آپ نے مجھے کیوں نہیں بتایا تھا کہ وحید ایک جن ہے۔ دادا حضور نے کہا کہ قاری صاحب آپ نے معلوم کر کے کیا کرنا تھا۔ قاری صاحب کہنے لگے کہ وہ جن تھا میں اس سے بہت سے کام لے سکتا تھا، اس سے بہت سی دولت منگوا لیتا اور امیر ہو جاتا۔ قاری صاحب میرے دادا کے پیچھے پڑ گئے کہ مجھے جن قابو کرنے کا عمل سکھائیں۔ دادا نے انکار کر دیا مگر قاری صاحب روز آجاتے اور بار بار یہی تقاضا کرتے مگر دادا ہر بار انکار کر دیتے۔ قاری صاحب نے کہیں سے جن قابو کرنے کی کتاب حاصل کر لی اور اس سے عملیات کرنے شروع کر دیئے۔ ایک دن نماز فجر کے وقت قاری صاحب حجرے سے باہر نہ آئے تو سب کو خاصی تشویش ہوئی۔ دادا حضور اور دیگر نمازیوں نے دروازہ کھٹکھٹایا تو اندر سے کوئی جواب نہ آیا۔ ایک لڑکے کو روشن دان پر چڑھایا تو وہ

یہ واقعہ ہمیں گوجرانوالہ کے مولانا اجمل دہلوی نے سنایا۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے دادا مولانا اکمل دہلی کے رہنے والے تھے۔ وہ ہا قاعدہ مسجد کے خطیب نہ تھے بلکہ کبھی کبھار امام مسجد اور لوگوں کے اصرار پر خطبہ دیا کرتے تھے۔ وہ کپڑے کے تاجر ہونے کے باعث آسودہ حال تھے۔ انہیں خدمت خلق کا بھی بہت شوق تھا، چپ چاپ بہت سے لوگوں کی مدد کرتے تھے۔ انہیں عملیات کا بھی بہت شوق تھا اس لیے دور دراز سے لوگ اپنے مسائل کے حل کیلئے ان کے پاس آیا کرتے تھے۔ دادا حضور اپنی نیکی، پاکبازی اور سخاوت کی وجہ سے علاقے بھر میں مشہور تھے۔ ان کے پاس عملیات سیکھنے کے شوقین بہت سے نوجوان آتے مگر وہ معرفت اور بڑھاپے کا بہانہ بنا کر انہیں ٹال دیتے۔ دادا حضور کا کہنا تھا کہ یہ لوگ پیہرے کمانے کی لالچ میں آتے ہیں، انہیں خدمت خلق سے کوئی غرض نہیں لہذا وہ ایسے لالچی لوگوں کو عملیات سکھا کر خلق خدا کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگوں کو عملیات نہیں سکھاتے۔

ایک دن میرے والد صاحب مسجد کے ساتھ ملحقہ باغ میں اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہے تھے۔ اس وقت میرے والد کی عمر دس بارہ سال تھی۔ دادا حضور کا دھر سے گزر ہوا تو وہ وہاں کھڑے ہو گئے اور ایک لڑکے کو بڑے غور سے دیکھنے لگے۔ اس لڑکے کا نام وحید تھا اور یہ کسی دوسرے علاقے کا رہنے والا تھا۔ یہ کافی صحت مند اور پھر تیتلا تھا، سب لڑکے اس سے ڈرتے، اگر کوئی لڑکا اس سے الجھتا تو وہ اس کی اچھی خاصی پٹائی کر دیتا تھا۔ دادا حضور نے وحید کو اشارے سے اپنے پاس بلایا، وحید پہلے تو رک گیا مگر دادا کے بار بار بلانے پر ان کے پاس چلا گیا۔ دادا نے اسے کہا کہ میں تمہیں پہچان گیا ہوں، میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گا۔ ایک بات یاد رکھنا کہ کسی لڑکے کو کوئی نقصان نہیں پہنچانا اور نہ کسی کی پٹائی کرنا ورنہ میں تمہیں اس کی سزا دوں گا۔ وحید نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ کسی لڑکے کو کچھ نہیں کہے گا مگر اس نے بھی دادا سے وعدہ لیا کہ جب تک وہ یہاں ہے اس کے بارے میں کسی کو کچھ نہیں بتائیں گے۔ گھر آکر والد صاحب نے دادا حضور سے بہت پوچھا کہ وحید کون ہے اور اس نے آپ سے ایسا

(بقیہ: کامیاب ازدواجی زندگی کے راز)

سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ضمیر نہیں ملامت کرتا ہے۔ گناہ کا احساس ہم پر چھایا رہتا ہے۔ (8) شادی الزام نہیں دیتی، شادی سے پہلے اپنی غلطیوں کا خمیازہ جو ما صرف ہم کو جھکتا پڑتا ہے لیکن اگر شادی کے بعد ہمارا رویہ ٹھیک نہ ہو تو ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ساتھی کو الزام دینا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ”میں خوش نہیں ہوں اور اس کا سبب تم ہو“ خود کو حالات کا ذمہ دار ٹھہرانے کے بجائے ہم آسانی سے اپنے ساتھی کو الزام دینے لگتے ہیں۔ یہ انداز غلط ہے۔ الزام آسانی کے اس حال سے دور رہے۔ اپنے حالات کے بارے میں جس قدر ذمہ داری آپ خود قبول کریں گے اسی قدر آپ اور آپ کا ساتھی مطمئن اور سرور رہے گا۔ (9) شادی بے لوث ہوتی ہے: بے ساختہ خلوص محبت کا راز ہے۔ شادی تقاضا کرتی ہے کہ ہم اپنی ضرورتیں روک کر اپنے ساتھی کی ضرورتیں پوری کریں۔ ہر حال میں اس اصول پر عمل کرنا ضروری نہیں، مگر عموماً یہ بہت ہی ہونا چاہیے۔ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو وہ بھی آپ کا دامن بھرنے پر آمادہ ہوتا ہے تاہم اس معاملے میں ایک احتیاط ضروری ہے۔ کسی کو اس ارادے سے کچھ نہ دیجئے کہ وہ بھی بدلے میں آپ کو کچھ دے گا۔ سب سے زیادہ مسرت انگیز شادیاں وہ ہوتی ہیں جن میں میاں بیوی خود غرضی کے کسی احساس کے بغیر ایک دوسرے کی ضرورتیں پوری کرتے ہیں۔ (10) محبت معاف کر دیتی ہے: سرور زندگی بسر کرنے والے میاں بیوی کے درمیان بھی کبھی نہ کبھی تلخیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کوئی انہونی بات نہیں۔ جب اس قسم کی صورت حال پیدا ہوتی ہے تو پھر ہم ہی دل میں کدورتیں اکٹھی کرتے رہتے ہیں لیکن محبت کا تقاضا یہ ہوتا ہے کہ درگزر سے کام لیا جائے۔ بات دل میں نہ رکھی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ شخص ظاہری رتاؤ درست کر لیا جائے مگر دل میں کدورت رہنے دی جائے۔ معاف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے کی غلطی کو دل کی گھرائیوں سے فراموش کر دیا جائے۔ باہمی رشتے کی صحت مند زندگی کیلئے یہ طرز عمل نہایت ضروری ہے۔ آخر ہی تجزیے میں محبت کا اہم ترین اصول یہ ہے کہ اپنے جیون ساتھی اور خود اپنے ساتھ ایسا سلوک کیا جائے جس سے آپ کی اپنی قدر و قیمت، وقار و راسخا میں اضافہ ہو۔

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، خلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہذا جو فرد دیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی معصوف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے لیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ابو یوسف، حکیم محمد طارق محمود دہلوی چغتائی)

(بقیہ: صفحہ نمبر 38)

لمحوں میں نیکیوں کی برسات

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے برکتی اور مشکل سے نکلے اور ہائی پانے کا راستہ بنا دے گا، اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔

(حافظ محمد رضوان، خانیوال روڈ، ملتان)

☆ حضرت مولانا احمد علی لاہوری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے تھے جن الفاظ میں نبی کریم ﷺ نے اللہ تعالیٰ کو یاد فرمایا ہے ان الفاظ سے بہتر اور کوئی الفاظ یاد الہی کیلئے موزوں اور محبوب ہار گاہ الہی نہیں ہو سکتے۔ احادیث میں ایسی بہت سی دعائیں آئی ہیں۔

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا دو کلمے زبان پر ہلکے پھلکے لیکن میزان اعمال میں بڑے بھاری اور اللہ مہربان کو بہت پیارے ہیں۔

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(بخاری شریف عن ابی ہریرہ)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس نے روزانہ سو مرتبہ کہا

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ اس کے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔ اگرچہ کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ (بخاری شریف)

☆ نبی کریم ﷺ ایک ایسے درخت کے پاس سے گزرے جس کے پتے سوکھ چکے تھے۔ آپ نے اس پر اپنا عصا مبارک مارا تو اس کے پتے جھڑ پڑے پھر آپ نے فرمایا کہ یہ کلمے سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَآ إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ بندے کے گناہوں کو اس طرح جھاڑ دیتے ہیں جس طرح تم نے اس درخت کے پتے دیکھے۔

(ترمذی شریف عن انس)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص لَحْوَنَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا لِلَّهِ پڑھے یہ اس کیلئے نانوے امراض کی دوا ہوگی جن میں سب سے چھوٹا مرض غم ہے۔ (حاکم عن ابی ہریرہ)

☆ روزانہ ایک تسبیح اس کی پڑھی جائے تو اللہ کی عظمت دل میں بڑھتی ہے اور نعمتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَآ إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا لِلَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ۔ (اللہ تعالیٰ پاک ہے سب تعریف اللہ تعالیٰ ہی کیلئے ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں۔ اللہ تعالیٰ سب سے بڑا ہے۔ اللہ کی حفاظت کے بغیر کوئی گناہ سے نہیں بچ سکتا اور اس کی مدد کے بغیر کوئی کسی قسم کی نیکی نہیں کر سکتا۔)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس بندے نے ان الفاظ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور توبہ و استغفار کی اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَتُوبْتُ إِلَيْهِ تَوْبَةً

وہ بندہ ضرور بخش دیا جائے گا اگرچہ اس نے میدان جنگ سے بھاگنے کا گناہ کیا ہو۔ (ترمذی عن زید)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو بندہ استغفار کو لازم پکڑ لے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے برکتی اور مشکل سے نکلے اور ہائی پانے کا راستہ بنا دے گا اور اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کر کے کشادگی عطا فرما دے گا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دے گا جن کا اس کو خیال و گمان بھی نہ ہوگا۔ (ابن ماجہ عن عبد اللہ بن عباس)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کیا میں تم کو اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم نہ بتا دوں جس کے ذریعے دعا کی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ قبول فرماتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے سوال کیا جاتا ہے تو پورا فرماتا ہے۔ یہ وہ دعا ہے جس کے ذریعے یونس نے اللہ تعالیٰ کو تین تاریکیوں (رات کی تاریکی، سمندر کی تاریکی، اور مچھلی کے پیٹ کی تاریکی) میں پکارا تھا۔ وہ الفاظ یہ ہیں لَآ إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ۔ (حاکم)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا بے شک قیامت میں لوگوں میں سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ شخص ہوگا جو سب سے زیادہ مجھ پر درود بھیجے گا۔ (ترمذی عن ابن مسعود)

☆ کوئی ساجھی درود شریف یا اس درود شریف اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ۔ (یا اللہ درود و سلام اور برکت نازل فرمائیے حضرت محمد ﷺ اور آپ کی اولاد و اصحاب پر) کی کم از کم تین تسبیح پڑھی جائیں اور زیادہ جتنا بھی ہو سکے وہ بھی کم ہی ہے۔

(نوجوانوں اور عورتوں کیلئے)

ماہواری گرمی کی وجہ سے زیادہ آئے تو یہ علاج کریں۔ الائجی خورد 1 چھٹا تک، زیرہ سفید 1 چھٹا تک، دونوں کو یکجان کر کے سفوف بنالیں اور 1 ڈبہ چھوٹا گھوڑ سفیدان میں ملا لیں۔ 1 چمچ صبح و شام عورت حیض کے بعد استعمال کرے انشاء اللہ شفا ہو گی۔ نوٹ: یہ گرمی کا نسخہ ہے اسے سردی میں استعمال نہ کریں۔ یہی دوائی دل کی گھبراہٹ، دھڑکن اور نوجوانوں کے منانے کی گرمی کیلئے بھی ہے۔ (محمد یونس بھٹی، کالا باغ)

بھیت مسلمان بہ حسن اخلاق نبی کے کہہ کا رہن ان کا غیر مسلموں سے برتر ہے۔ ان کے کہنے سے ان کے دل میں برکتیں آتی ہیں، ان کے دل میں برکتیں آتی ہیں، ان کے دل میں برکتیں آتی ہیں۔

جب کفار مکہ کا سلسلہ ایذا رسانی کسی طرح ختم ہوتا نظر نہ آیا تو مظلوم صحابہ میں سے حضرت عبدالرحمن بن عوف، سعد بن ابی وقاص، قدامہ بن مظعون، مقداد بن اسود اور چند دوسرے اختیار رضی اللہ عنہم نے آستان نبوت میں حاضر ہو کر انتہاس کی یار رسول اللہ جب ہم مشرک تھے تو سب ہمارا اعزاز و اکرام کرتے تھے اور ہماری طرف کوئی نظر اٹھا کر بھی نہیں دیکھ سکتا تھا لیکن جب سے ہم نے دین حق کی پیروی اختیار کی ہے ہمیں سخت ایذائیں دی جاتی ہیں اور ہماری سخت تحقیر ہوتی ہے۔ اس لیے اگر حکم ہو تو ہم بھی اثر اور معاندین سے منہ لیا کریں۔ شفیق انا م ﷺ نے فرمایا مجھے تو یہی حکم ہے کہ ان کی خطاؤں کو معاف کر دوں پس صبر کرو اور کسی پر ہاتھ نہ اٹھاؤ اور اگر کوئی زیادتی کرے تو اس کو معاف کر دو۔ الغرض آپ نے کسی طرح انتقام کی اجازت نہ دی (نسائی)

قابو پانے کے بعد معاف کر دینے کی تلقین: حضرت سلمہ بن اکوع صحابی کا بیان ہے کہ میں مدینہ الرسول ﷺ سے غابگی طرف جا رہا تھا جب پہاڑی پر پہنچا تو مجھے عبدالرحمن بن عوف کا ایک غلام ملا۔ میں نے پوچھا تم یہاں کہاں؟ اس نے کہا قزاق پیغمبر خدا ﷺ کی اونٹنی لے گئے ہیں اور میں ان کی تلاش میں آیا ہوں۔ میں نے پوچھا کون لوگ لے گئے ہیں؟ غلام نے کہا غطفان اور فرزارہ کے آدمی۔ یہ سن کر میں تین مرتبہ بلند آواز سے چلایا ہم صبح کے وقت لٹ گئے، اس کے بعد میں غلام کی نشاندہی پر دوڑا اور ان کو جالیا۔ حضرت سلمہ کا بیان ہے کہ میں نے یہ رجز پڑھتے ہوئے ڈاکوؤں پر تیر باری شروع کر دی: میں اکوع کا بیٹا ہوں، اور آج کا دن دشمنوں کی ہلاکت کا دن ہے، ڈاکو تیر باری کی تاب نہ لا کر بھاگ کھڑے ہوئے۔ میں نے اونٹنی لی اور اس کو ہانک کر واپس لایا۔ راستہ میں حضور سرور کون و مکان ﷺ ملے۔ میں نے کہا یا رسول اللہ ﷺ اس سے پیشتر کہ قزاق اس کا دودھ پی سکیں، میں نے اونٹنی واپس لے لی۔ اب چند آدمیوں کو ان کے تعاقب میں بھیج دیجئے کہ ان کو گرفتار کر لائیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا اے ابن اکوع! جب تم دشمن پر قابو پاؤ تو اس کو معاف کر دیا کرو (بخاری)

مرکز روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

برمنگھم مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مردوخو، تین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسم اعظم کی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین حضرات دعائیں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صفحے کے ایک طرف مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

تسلیم انجم، مردان۔ اعجاز احمد، لیہ۔ حلیمہ طاہر، نمرہ طاہر، محمد عمر طاہر۔ رضوانہ صفدر، گجرات۔ جاوید مرتضیٰ، ملتان۔ عذرا بی بی، عارف والا۔ اکمل رحمان، سرگودھا۔ احمد گل، لاہور۔ شمشاد، مانسہرہ۔ حافظ عمران، لاہور۔ محمد نوید، فیصل آباد۔ محمد اسلم شاد، لاہور۔ سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ۔ شبانہ تنویر، اسلام آباد۔ محمد احسن، لاہور۔ انیلہ رشید الدین ڈار، گوجرانوالہ۔ محمد زبیر، سوڈان۔ صبیحہ اسلم، لاہور۔ غلام مرتضیٰ، بنوں۔ عاقل سندھ۔ فوزیہ نصرت، ملتان۔ اصغر، محمد طیب، لاہور۔ ہاشمیرہ عمران، کراچی۔ اولیس احمد، راولپنڈی۔ شاہینہ، واہ کینٹ۔ شاہین، ملتان۔ تسلیم خان، پشاور۔ جاوید مرتضیٰ، ملتان۔ تنویر احمد قریشی، اسلام آباد۔ محمد اکرام، منڈی بہاؤ الدین۔ نور رحمن، پشاور۔ نصرت شاہ، ملتان۔ محمد اسلم خان، منڈی بہاؤ الدین۔ شمیم بانو، واہ کینٹ۔ نذیر احمد قریشی، ملتان۔ طیب، اصغر، لاہور۔ احتشام الحق، کراچی۔ نگہت یاسمین، فیکسلا۔ فیض احمد فریدی، لاہور۔ سلیمان، لاہور۔ قمر عباس، ڈاکٹر ہسپتال لاہور۔ عائشہ، عبید اللہ، محمد احمد، خدیجہ، قرآن العین، انارکلی، لاہور۔ عبداللہ، محمد احمد، لاہور۔ کاشف، سمہ سٹہ بہاولپور۔ انجم احسن، لاہور۔ ریحانہ ابرار، طحہ، گجرات۔ محمد مدثر درانی، لاہور۔ فہمید علی، علی پور۔ محمد یونس، گوجرانوالہ۔ فرید شہزاد، لاکھپور۔ شاہد علی، پشاور۔ فدا حسین، جڑانوالہ۔ محمد خالد محمود، لاہور۔ محمد صنم، لاہور۔ مسر عثمان، لاہور۔ محمد عمران شہزاد، فیصل آباد۔ مسز خانم، برطانیہ۔ فرحان حامد، انیلہ حامد، پاکپتن۔ وقاص احمد، اقبال ٹاؤن۔ ناصر محمود، شکھاری۔ سبحان اللہ خان، کراچی۔ چندی علی، مانسہرہ۔ آفرین انیلہ، نیوزی لینڈ۔ محترمہ آمنہ، لاہور۔ قاسم علی، بہاولپور۔ محمد اقبال، گجرات۔ انعم طاہر، فیصل آباد۔ زوار خان، انڈیا۔ محمد ضرار احمد، لاہور۔ محمد طیب، لاہور۔ نواد کوٹ رادھا کشن۔ وسیم احمد صدیقی، کویت۔

بسم خان بہادر

صحرا میں معذور لومڑی کا رزق

سب نے یک زبان ہو کر کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کے نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہیں جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائیگا۔

انسان بھول جاتا ہے کہ رزق اللہ تعالیٰ نے اپنے ذمے لیا ہوا ہے۔ اللہ تعالیٰ کائنات کی مخلوق کو رزق دیتا ہے، ہم کہہ تو دیتے ہیں مگر ہمارا ایمان اتنا پختہ نہیں ہے۔ ہمیں کائنات کی وسعت کا اندازہ نہیں ہے اور نہ ہی رزق کی وسعت کا اندازہ ہے کہ زمین کے اوپر چرند، پرند، انسان، پانی میں مخلوق کو اللہ رزق دے رہا ہے اور پانی میں مخلوق خشکی کی مخلوق سے تین گنا زیادہ ہے۔ زیر زمین مخلوق کو بھی رزق مل رہا ہے مگر ہماری آنکھیں، عقل اس تک رسائی نہیں کر سکتی جبکہ ہم نے صرف عقل کو ہی معیار بنالیا ہے مگر ایسا درست نہیں ہے۔

یہ ایک ایسا واقعہ ہے کہ جس کو عقل تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتی۔ یہ سچا واقعہ ایک شکاری نے سنایا کہ روہی میں ہرن کے شکار کا پروگرام بنا اور شکار کے دوران ایسے ایسے واقعات پیش آتے ہیں کہ جو برسوں یاد رہتے ہیں۔ ویسے تو ہرن کے شکار پر جانتے رہتے تھے اور وہاں شکار اور شکاری کے درمیان آنکھ بھولی جاری رہتی ہے۔ اس دن ہرن کے شکار میں کافی آگے نکل گئے۔ ایک جیب تھی جس میں ہم سوار تھے جبکہ دوسری جیب پر سامان اور فالٹو تیل تھا۔ آبادی ختم ہو گئی۔ ”ڈاہر“ شروع ہو گیا۔ زندگی کے تمام آثار ختم ہوتے جا رہے تھے مگر شکار نظر نہیں آ رہا تھا کہیں کوئی پرندہ، جانور نہیں تھا۔ حد نظر تک روہی تھی اور ہوا چل رہی تھی اور عجیب سی آوازیں آرہی تھیں اور اوپر تا حد نظر آسمان تھا کہ اچانک ایک ہرن نظر آ گیا سب میں خوشی کی لہر دوڑ گئی کہ شکار نظر آ گیا ہے اور ہرن کے پیچھے جیب لگا دی۔ ڈرائیور اتنا پختہ تھا کہ چاہے راستہ جیسا بھی ہو وہ جیب کو شکار تک لے جاتا تھا۔ ہرن نظر آنے کے بعد اس نے تعاقب شروع کر دیا۔ کوئی درخت، کوئی اوٹ نہیں تھی۔ مگر ہرن نظروں سے ایسا اوجھل ہوا کہ اس کا نام و نشان تک نہیں تھا جس سمت ہرن بھاگا تھا وہاں بھی کوئی اوٹ نہیں تھی مگر ہرن غائب۔ اب کچھ پریشانی لاحق ہوئی کہ یا الہی ماجرا کیا ہے؟ جب شکار کا بھوت اتر تو دیکھا کہ ہم تو باڈر کے

قریب پہنچ چکے ہیں اور پھر اچانک ایک ایسا منظر دیکھا جسے دیکھ کر سب ہی اللہ کی نعمتوں کے معترف ہو گئے۔ کیا دیکھتے ہیں۔ بیابان، لٹ و دوٹ صحرا میں ایک معذور لومڑی پڑی ہوئی ہے جس کی چاروں ٹانگیں ٹوٹی ہوئی تھیں اور کمر بھی ٹوٹی ہوئی تھی۔ لومڑی چلنے پھرنے سے معذور تھی بلکہ ایک قدم بھی نہیں سرک سکتی تھی اور سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ وہ بالکل تازہ شکار کیا ہوا گوشت کھا رہی تھی اور خون رس رہا تھا۔ جیسے ابھی ابھی چند سینکڑن پہلے اس تک شکار پہنچایا گیا ہے۔ حالانکہ تمام شکاری حضرات ابھی ابھی ہرن کا تعاقب کرتے ہوئے فل سپیڈ جیب کے ذریعے وہاں پہنچے تھے اور کوئی پرندہ، عقاب بھی نظر نہیں آیا تھا جو شکار لے کر آیا ہو۔ سب نے بے ساختہ کہا کہ بے شک رزق اللہ تعالیٰ پہنچاتا ہے اور رزق کا نظام اسی اللہ پاک کے پاس ہے جس کو چاہے اور جہاں سے چاہے رزق پہنچائے۔ مگر ہم انسان اس بات کو نہیں سمجھتے۔ ہرن تو نہ ملا مگر اللہ پاک نے ایسا نظارہ دکھایا جو مدتوں یاد رکھا جائے گا۔

پرسن ایڈیٹر اور ڈاٹ پائیں

آپ نے تو روحانی یا جسمانی مسئلہ، نوک لکھ آڑایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوا دیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، رسالے، میگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور مخلوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہانہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ ورنہ اطلاع کریں، ہنگوٹانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

آپ کا خواب اور تعبیر

بلند مقام

میں اکثر ایک ہی خواب دیکھتی ہوں کہ جیسے میری آنکھوں کے سامنے بہت تیزی سے کسی نے فلم چلا دی ہو۔ پہاڑ، بڑے بڑے سمندر، چھوٹے دریا، ہرے بھرے درخت اس تیزی سے گزرتے ہیں کہ مجھے ڈر لگتا ہے۔ سمندر کو دیکھتے دیکھتے تقریباً پانچ دس منٹ ہو جاتے ہیں۔ آنکھیں کھولنا چاہوں تب بھی نہیں کھلتیں۔ تعبیر بتائیں (شاہدہ اکبر، راولپنڈی)

تعبیر: پریشانی کی ضرورت نہیں دنیا میں بلند مقام حاصل ہوگا جس شے کی خواہش کرو گی کچھ مشکل کے بعد حاصل ہو جائے گی۔ فتوحات قدم چومیں گی مگر نماز اور اعمال کی پابندی ضروری ہے سستی نہ کی جائے۔

بیٹے کی بیماری

میں نے دیکھا کہ میں اپنی بڑی بہن کے ساتھ ٹرین کے ڈبے میں بیٹھی ہوئی ہوں کچھ اور مسافر بھی ڈبے میں سوار ہیں۔ ہماری برتھ کے چھپے میرے بڑے کزن اور میرا بیٹا بیٹھا ہوا ہے۔ ہماری ٹرین دریا عبور کر رہی ہے۔ دریا کا پانی گدلا ہے۔ ہم لوگ فکر مند سے بیٹھے ہیں۔ اتنی دیر میں ٹرین چھوٹے سے پل یعنی اونچائی سے گزرتے ہوئے ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ میں سب لوگوں سے کہتی ہوں۔ بسم اللہ اور کلمہ پڑھیں۔ پھر ٹرین سیدھی ہو جاتی ہے اور آگے بڑھ جاتی ہے۔ اتنے میں ایک لڑکی ہمارے لیے بیٹھے پکوان لاتی ہے۔ ہم دونوں ہمیں کھانے لگ جاتی ہیں۔ میں باجی سے کہتی ہوں کہ بھائی جان یعنی کزن کو بھی کھانے کو دیں۔ وہ تھوڑا سا کھڑا توڑ کر دیتی ہیں جو میں انہیں دے دیتی ہوں۔ اتنے میں میری نظر اپنے بیٹے پر پڑتی ہے وہ زار و قطار رو رہا ہے میں اسے پاس بلا کر چپ کراتی ہوں، آنسو صاف کرتی ہوں اور مجھے ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ میں کلمہ شریف پڑھنا چاہتی ہوں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (مسز شازیہ حنیف، ہری پور)

تعبیر: عنقریب مالی پریشانی اور بیٹے کی بیماری دور ہوگی۔ عمر دراز ہوگی، اگر کسی کا کوئی قرض ادا کرنا ہو تو اس کو ادا کرنے کی جلد کوشش کریں روزانہ ایک ہزار مرتبہ **اللہم** پڑھ لیا کریں انشاء اللہ تمام مصائب دور ہو جائیں گے۔

اولاد کی نعمت

میں نے دیکھا کہ میری گود میں کسی اور کا بچہ کھیل رہا ہے۔ وہ بہت پیار کرتا ہے میں بھی اسے پیار کرتی ہوں وہ اپنی والدہ کو چھوڑ کر میری گود میں آ جاتا ہے۔ ساتھ میں بہت سارے کھانے بھی ہوتے ہیں۔ میں ساتھ ہی کھانا بھی کھا رہی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کھانے کے بجائے فردوس ہے۔ وہ بھی کھا رہی ہوں اور بچے کو پیار بھی کر رہی ہوں۔ ہر خواب میں ایک نیا بچہ نظر آتا ہے وہ تقریباً 7 یا 8 مہینے کا ہوتا ہے آپ کو یہ بھی بتاؤں کہ مجھے بچے بہت پسند ہیں، بہت پیار کرتی ہوں۔ (تحسین شیخ، کراچی)

تعبیر: شادی کے بعد خوشیاں نصیب ہوں گی۔ اولاد کی نعمت ملے گی۔ نیک و صالح فرمانبردار بیٹا ہوگا جو مستقبل میں بڑا آدمی بنے گا۔ نماز کی پابندی کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

سعادت مند اولاد

میں نے دیکھا کہ میں اور میرا کزن ایک مزار پر جاتے ہیں میں نے سرخ رنگ کا سوٹ پہنا ہے اور میرے کزن نے ہلکا نیلے رنگ کا سوٹ پہنا ہوا ہے۔ میں نے گلاب کے پھول کی پتیوں پکڑی ہوئی ہیں۔ ہم وہاں جا کر فاتحہ پڑھتے ہیں اور دعا مانگتے ہیں۔ میں دیکھتی ہوں کہ ایک بزرگ ہستی جن کا نورانی چہرہ تھا۔ ان کے سامنے کچھ مرد اور عورتیں بیٹھی تھیں۔ میں جا کر سلام کرتی ہوں۔ میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتے ہیں غم نہ کر تجھے سعادت مند اولاد ملے گی اس کے ایک سال بعد میرے ہاں ایک بیٹا ہوتا ہے، چمکتی آنکھیں ہوتی ہیں اور سب مبارک دیتے ہیں۔ اس خواب میں دیکھا کہ ایک عورت جو چھ مہینے پہلے فوت ہو چکی ہے وہ بیٹھی ہوئی ہے میں اس کے پاس جاتی ہوں۔ وہ میری جھولی میں تین چار خربوزے ڈال دیتی ہے اور میں لے لیتی ہوں۔ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ یہاں میں بتاتی جاؤں کہ ابھی میری شادی نہیں ہوئی۔ (آفرین حنا، وزیر آباد)

تعبیر: آپ کو انشاء اللہ خوشگوار ازدواجی زندگی نصیب ہوگی اور سعادت مند اولاد عطا کی جائے گی بشرطیکہ آپ نیکی تقویٰ کو اختیار کیے رکھیں اور اولیاء اللہ کی ارواح طیبہ کو ذکر و تلاوت کر کے ایصال ثواب کرتی رہیں۔ (واللہ اعلم)

نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ

میں نے دیکھا کہ میں کسی بزرگ کو تلاش کر رہی ہوں اور مختلف لوگوں سے ان کا ٹھکانہ پوچھ رہی ہوں۔ سب لوگ مجھے یہی کہتے ہیں کہ وہ آپ کو فلاں فلاں مسجد میں ملیں گے آخر میں انہیں ڈھونڈتی ہوئی ایک چھوٹے سے کمرے میں داخل ہو جاتی ہوں۔ یہ جگہ دیکھنے میں ایک چھوٹے سے مزار کی سی مانند ہے جہاں ایک آٹھ سال کی بچی چھوٹے موٹے کاموں میں مصروف ہے وہ بزرگ مجھے یہاں بھی نظر نہیں آتے تو میں مایوس ہو کر کمرے کے دروازے سے نکل رہی ہوں تو اچانک کوئی میرا ہاتھ تھام لیتا ہے میں جب دیکھتی ہوں تو یہ وہی بزرگ ہیں جو سفید چادر اوڑھے ہوئے بیٹھے ہیں۔ انہوں نے سفید کرتا اور نیلا تہبند باندھا ہوا ہے۔ وہ مجھے بیٹھا لیتے ہیں۔ وہ میری طرف دیکھ کر مسلسل مسکرا رہے ہیں اور میرے سر پر پیار دے رہے ہیں اور یہ کہہ رہے ہیں کہ ”اب تم بڑی ہو گئی ہو“ وہ بات کم اور پیار زیادہ دے رہے ہیں کچھ دیر کے بعد وہ رخ بدل لیتے ہیں اور پھر خاموش ہو جاتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فرح ناز، ساہیوال)

تعبیر: اللہ کے لطف و کرم سے آپ کو ان بزرگ کی روحانی توجہات سے نفع پہنچے گا اور آپ روشن مستقبل پائیں گی بشرطیکہ آپ نماز، روزہ، نیک اعمال کی سختی سے پابندی کریں کیونکہ ان بزرگوں کا آپ کو یہی اشارہ ہے کہ ”اب تم بڑی ہو گئی ہو“ اس لیے اب تم پر نماز، روزہ اور نیک اعمال کی پابندی فرض ہو گئی ہے اور بڑے افعال سے پرہیز کرنا لازم ہو گیا ہے ورنہ نامہ اعمال اپنی غفلت سے سیاہ کر بیٹھو گی اس لیے نیک ہو جاؤ اور ایک اللہ کی ہو جاؤ۔ اللہ خوب نوازے گا۔ (واللہ اعلم)

جوڑوں کے درد کیلئے

ہوالاشانی: 1: کلومیٹر کے نیچے میں اس میں 2 کلومیٹر ڈائیس تھوڑی مقدار میں سونف، کالی مرچ، لہسن، اورنگ اور زیرہ ڈائیس، نمک حسب ذائقہ ڈائیس اور اس کو خوب پکا کریں یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے، اب سوپ تیار ہے۔ جوڑوں کے درد کے لئے مفید ہے۔ ایک گلاس روانہ پینے سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ایک ماہ استعمال کریں۔ (محمد فیصل، سکھر)

پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں

یاد رکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا نفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ (زاہدہ رحمان خان)

’چکر ہمارے دل کو کنٹرول کرتے ہیں‘ یہ بات یقیناً اکثر لوگوں کیلئے باعث حیرت ہوگی آپ اس طرح بھی کہہ سکتے ہیں کہ دل چکر کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب بھی ہمارے دل کو صدمہ پہنچے اور صدمے کو ہم اپنے اوپر طاری کر لیں تو ہمیں چکر آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا جذباتی نظام زبان کے ذریعے دل سے جڑا ہے اور دل کے ذریعے چکر سے۔ شعور کے زیرِ تحت کام کرنے والے نظام میں چکر، نیند، چھٹکیں، ہجائی، یادداشت دل اور زبان آتے ہیں اور شعور کے یہ تمام نظام آپس میں لہروں کے ذریعے جڑے ہوئے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے تو دوسرے نظام میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔ مثال کے طور پر کسی حساس انسان کو ذہنی یا دلی دھچکا لگے یا کسی مسلسل صدمے کی وجہ سے غم ہو یا کوئی بات یا مسئلہ یادداشت میں بار بار گھومے اور یادداشت سے بات نہ نکلے اور جب مریض اس شکایت سے جان چھڑانے کیلئے مختلف طریقے آزمائے تو اسے چکر آتے ہیں۔ اگر یہ حالت ذرا اور خراب ہو جائے تو نیند اڑ جاتی ہے یا نیند میں جھٹکے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو ہوائی چیزوں یعنی جناتی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے لیکن اس معمولی سی بات کو لوگ زندگی کا روگ بنا لیتے ہیں۔

یکسوئی کی مشق: چکر ہماری نیند اور دل کو کنٹرول کرتے ہیں۔ جب کسی جذباتی کیفیت، غصہ یا جذباتی گفتگو یا جذباتی صدمے کی وجہ سے ہمارا شعور متاثر ہوتا ہے تو ہمیں معمولی سے چکر آتے ہیں۔ اس سے ہماری نیند متاثر نہیں ہوتی مگر یہ چکر اگر دائیں پیشانی سے بائیں پیشانی میں جا کر رک جائیں، چکر تو رک جائیں گے مگر نیند اڑ جائے گی تو اس کیلئے آپ مسلسل یکسوئی کی مشق کریں اور اتنی دیر تک کریں کہ دوبارہ چکر آئیں۔ یعنی لہریں پیشانی میں دوبارہ اپنی جگہ کی طرف جاتی ہوئی محسوس ہوں۔ جب یہ لہریں یکسوئی کی مشق سے متحرک ہو جائیں تو یکسوئی کی مشق اس وقت تک کرتے رہیں جب تک آپ کو نیند یا ہجائی نہ آئے۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کی نیند بحال ہو جائے گی۔

ہو جائے گا لیکن ہو سکتا ہے کہ آپ کی تبدیلی معمولی نہ ہو زیادہ بڑی ہو۔ اس لیے زیادہ دیر لگے۔ یہ طریقہ ایمر جنسی نیند بحال کرنے کا ہے۔ آپ اپنی زندگی پر غور کریں۔ کوئی مسئلہ آپ کو ڈسٹرب کرتا ہو آپ کیلئے درود سہو تو ایسے مسائل کے حل کے بارے ایک فیصلہ کریں اور ان سے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بار بار مسائل کا شکار ہوتے ہیں اور آپ کی نیند اڑتی ہے تو آپ یکسوئی کی مشق سے اپنی نیند بحال کریں۔ اپنے مسائل کو کنٹرول کریں۔ ایسے مواقع پر آپ بیہوشی کے انجکشن کے سہارے نیند کے خواہاں ہوتے ہیں۔ یہ انجکشن یعنی بیہوشی کا انجکشن آپ کی زندگی کا آخری انجکشن بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ انجکشن آپ کے شعور کے نظام کو ایک دم تباہ کر دیتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ شعوری نظام میں دل بھی آتا ہے۔ لہذا بیہوشی کا انجکشن کبھی نہ لگوائیں۔ کم از کم ایک وقت کی نیند کی خاطر تو ہرگز نہیں کیونکہ نیند تو آپ کو یکسوئی کی مشقوں سے بھی مل جائے گی۔ اگر آپ کو نیند کی گولی سے نیند نہیں آتی تو پھر بیہوشی کے انجکشن سے بھی نہیں آئے گی۔ ادھر بیہوشی کا انجکشن آپ کی ڈسٹرب شعوری لہروں کو نیند دلانے کی کوشش کرے گا۔ ادھر آپ کے دل کو جھٹکے لگنے شروع ہو جائیں گے۔ اگر آپ بچ گئے تو آپ کی قسمت ورنہ موت سو فیصد آپ کی منتظر ہے۔ اپنے شعور کی متاثرہ لہروں کو سکون سے ٹھیک کریں۔ بس آپ نے مشقیں کرنی ہیں باقی کام خود شعور کر لے گا۔ یہاں میں وضاحت کر دوں کہ شعور جو چھوٹی چھوٹی رنگ برنگی روشنی کی لہروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ اگر آپ ہزار دفعہ بھی متاثر ہوں تو آپ کی لہروں کو کچھ نہیں ہوتا ہے یکسوئی کی مشقوں سے وہ ترتیب پا لیتی ہیں جبکہ بیہوشی کے انجکشن سے وہ بکھر جاتی ہیں کیونکہ پادریل انجکشن مختلف سمت میں مسلسل طاقت لگا کر انہیں بکھیر دیتا ہے۔ جس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیں! جتنا بھی کوئی بڑا نفسیاتی مریض ہو، یکسوئی کی مشقوں سے مکمل ٹھیک ہو سکتا ہے، مثلاً اگر آپ کی یادداشت متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی، اگر آپ کے چکر متاثر ہیں تو وہ ٹھیک ہو جائیں گے، اگر آپ کی نیند متاثر ہے تو وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر آپ کو سونے پر جناتی یا ہوائی مخلوق سے واسطہ پڑتا ہے یا مخلوق محسوس ہوتی ہے تو وہ حالت ہمیشہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گی۔ اگر نیند میں جانے سے دل کو یا جسم کے کسی حصے کو جھٹکے لگتے ہیں تو وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔

جیسے ہی ایک تکلیف ٹھیک ہوگی (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی غنّی کریں۔ اپنے روحانی اور مادی مشاہدات لکھیں۔ غیر مغربی کے آراء دے سکتے ہیں۔ تحریرات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور دوسرے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بددعا کیوں نہ ہو۔ ہر ملک ہم خود سارا لیں گے۔

کیرا و نزلہ کے مریضوں کیلئے

میں گزشتہ چار سال سے ”کیرا“ کے مرض میں مبتلا تھا۔ ساری ساری رات چارپائی پر پاؤں لٹکا کر بیٹھا رہتا اور اپنی اس تکلیف کے باعث کئی بار روتا۔ بڑے بڑے ایم بی بی ایس حضرات سے دوائی لی۔ سب نے الرجی بتائی اور مہنگی سے مہنگی دوائی دیتے رہے اور یہی حال ہومیو پیتھک ڈاکٹر حضرات کا رہا۔ لیکن 5 مئی کو میں اپنے قریبی قصبہ شیخ فاضل کی ایک دکان سے سبزی خرید رہا تھا کہ میرا ایک شاگرد محمد اسلم جو کہ ایم بی بی ایس تو نہیں، بہر حال دیہاتی ڈاکٹر ہے۔ یہاں میں یہ عرض کرتا چلوں کہ میں نے 39 سال محکمہ تعلیم میں بحیثیت ٹیچر سروس کی ہے۔ یکم جنوری 2003ء سے 60 سالہ عمر کے تحت ریٹائر ہوا ہوں۔ بہر حال میرے اس شاگرد محمد اسلم نے میرا حال احوال پوچھا۔ میں نے اسے بتایا کہ شوگر تو ریڈم 155 ہے جو کہ کنٹرول ہے لیکن مجھے کیرے کی بے حد تکلیف ہے تو اس نے مجھے ایک دیسی نسخہ لکھ کر دیا۔ جو میں گزشتہ پندرہ دن سے استعمال کر رہا ہوں اور مجھے 60 فیصد فائدہ ہے۔ چار سال کے بعد آج کل میں رات کو آرام کی نیند سوتا ہوں اور ہر وقت تھوکتے رہنے کی بری عادت سے بھی نجات مل چکی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ کے مؤقر ماہنامہ کی وساطت سے یہ نسخہ ہر قاری تک پہنچ جائے اور اگر کوئی (کیرا۔ نزلہ) کا مریض ہو تو خدا سے شفا بخشے۔ نسخہ درج ذیل ہے۔

ہوالشانی: اسٹخ دس 50 گرام، سونف 50 گرام، پستہ 50 گرام، مغز بادام مقشر 100 گرام، چنے بریاں 100 گرام، مغز چہار 50 گرام، خشک دھنیا 50 گرام، خشک 50 گرام، الائچی خورد 20 تا 30 گرام۔

اگر مریض کو شوگر نہ ہو تو ذائقہ کیلئے کوزہ مصری 100 گرام ڈال لیں۔ ان سب اشیاء کو الگ الگ کوٹ کر کس کر لیں اور کھانا کھانے کے بعد صبح، دوپہر، شام ایک ایک چمچ ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

دوسرا حصہ: فراٹی پن میں ایک کپ پانی ڈال کر اس میں دو دانہ انجیر اور دو دانہ مٹھ ڈال کر ابالیں جب آدھا کپ رہ

جائے تو نیم گرم نوش فرمائیں لیکن یہ عمل رات کو سونے سے قبل کرنا ہے۔ خدا کی ذات بڑی شفا بخشے والی ہے اور میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر کسی کو ہر مرض سے شفا بخشے۔ جیسا کہ اس نے مجھ پر کرم کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میں اس نسخہ کو ہر خاص و عام تک پہنچانا چاہتا ہوں۔ (دشاد حسین شاہ)

متحدہ سستی انوکھے طریقے سے دور ہوئی

چند سال پہلے تک میں متحدہ سستی میں زندگی گزار رہا تھا۔ اچھا بھلا کاروبار تھا۔ جو مختلف وجوہات کی بناء پر ختم ہو گیا۔ سونے کو ہاتھ لگانا تو مٹی بن جاتا۔ صدقہ خیرات بھی کرتا رہا۔ وظائف بھی پڑھتا رہا، مگر خاص فرق نہ پڑا۔ کسی محفل میں جانا ہوا تو وہاں ایک بزرگ بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ کہنے لگے کہ کسی نے اللہ کا فضل حاصل کرنا ہو تو ایک انتہائی آسان نسخہ ہے۔ کسی نے پوچھا کہ اللہ کے فضل سے کیا مراد ہے۔ جواب ملا! جب اللہ تعالیٰ فضل فرماتے ہیں تو حالات یکسر بدل جاتے ہیں۔ آمدنی میں برکت ہوتی ہے اور غیر محسوس انداز میں اخراجات کم ہو جاتے ہیں۔ مقروض ہوتا اس جگہ سے مدد ملتی ہے جس کا وہم و گمان بھی نہ ہو۔ وہ بزرگ نسخہ بتاتے ہوئے کہنے لگے۔

جب بھی دعا مانگتے لگیں تو اپنے یا اپنے اہل خانہ کیلئے کچھ بھی نہ مانگا جائے اور بڑے خشوع و خضوع کے ساتھ اپنے دشمنوں اور حسد کرنے والوں کیلئے دعا مانگیں۔ جن لوگوں نے نقصان پہنچایا ہو، ہتھتیں لگائی ہوں، تذلیل کی ہو، ان سب کی پچھلی خطائیں معاف کر کے ان کیلئے خیر و برکت، خوشحالی اور سکون کی دعائیں مانگی جائیں۔ ان لوگوں کے حق میں دعا قبول ہو یا نہ ہو، آپ کے رزق میں اس قدر اضافہ ہو جائے گا کہ سنبھال نہ سکیں گے۔

پھر وہ صاحب کہنے لگے کہ میں نے پہلی بار عشاء کی نماز کے بعد اس کا تجربہ کیا۔ میرے دشمنوں اور ناپسندیدہ افراد کی ایک لمبی فہرست تھی۔ پہلی بار تو ان کیلئے دعا مانگتے ہوئے میری زبان انک گئی۔ آہستہ آہستہ میں ان کیلئے دعا مانگتے تو لگ گیا مگر پہلے اپنے اور اہل خانہ کے معاملات نمشا کر رسماً ان کے نام آخر میں لے لیتا۔ آخر ایک دن میں نے پوری

توجہ کے ساتھ نماز پڑھی اور تلاوت کی۔ پھر اپنے مخالفوں کیلئے پوری سچائی سے دعا کی۔ یقین کریں صرف ایک ہی ہفتے میں میرے حالات بدلنا شروع ہو گئے۔ آج تک سمجھ نہیں آیا کہ ایسا کیسے ہوا۔ مگر جو لوگ پہلے میرا فون سننا پسند نہیں کرتے تھے وہ آرڈر لیکر گھر پہنچنے لگے۔ ایک سال کے اندر مختلف ممالک میں کام شروع ہو گیا۔ اللہ کا فضل شامل (میرے ساتھ) ہو چکا تھا۔ مٹی کو ہاتھ لگانا تو سونا بن جاتی۔ اس وقت کرڈروں کا بزنس ہے۔ میرے دل میں نفرت، کینہ و بغض نام کی کوئی چیز باقی نہیں رہی۔ زہر نکل جانے سے میں خود کو بہت آسودہ محسوس کرتا ہوں۔ جو چاہے تجربہ کر کے دیکھ لے۔ مجھے یقین ہے کہ اللہ کا فضل اس کے ساتھ بھی شامل ہو جائے گا۔ (صفدر علی)

لگاؤہ ولی کا تاثیر

میری امی جان کے دادا جی اپنے زمانے کے بہت نامور چور تھے۔ انہوں نے انگریز کے دور میں تقریباً ایک سال دہلی جیل کاٹی۔ ان کے ابا جان یعنی امی جی کے پڑدادا جی انہیں بڑا سمجھاتے کہ چوری نہ کیا کرو لیکن وہ باز نہیں آتے تھے۔ ایک دفعہ ایک اللہ والے محمد صدیق رحمۃ اللہ علیہ کہیں پڑدادا جی کو ملے۔ پڑدادا جی نے کہا کہ میرا بیٹا چوری نہیں چھوڑتا۔ انہوں نے فرمایا میں نے ابھی رکنا نہیں اس کو باہر لے کر آؤ۔ جب دادا جی تشریف لائے تو ان بزرگ نے کہا کہ مجھے تھوڑا آگے تک چھوڑ آؤ۔ وہ چھوڑنے گئے تو حضرت جی نے پوچھا کہ تم چوری کیوں کرتے ہو؟ دادا جی نے کہا کہ چھوٹے بہن بھائی ہیں، ان کا پیٹ پالنا ہوتا ہے۔ حضرت جی نے فرمایا! میں آپ کا روزانہ خرچ تقریباً پانچ روپے لگا دیتا ہوں لیکن چوری نہ کرو۔ تو دادا جی نے کہا کہ حضرت مجھ سے چھوٹی نہیں۔ حضرت نے فرمایا کہ اب کے بعد تو نے چوری نہیں کرنی اور آئندہ آپ کو کچھ نہیں ملے گا اور ایسا ہی ہوا۔ اس کے بعد جب وہ چور ساتھیوں کے ساتھ جاتے تو کوئی پتھر پھینک دیتا اس سے مالک جاگ جاتا اور وہ بھاگ جاتے۔ اس کے بعد انہوں نے چوری سے سچی توبہ کر لی اور جتنا مال لوٹا ہوا تھا وہ اپنے مال سے واپس کیا اور بہت اللہ والے بنے۔ اور باقی زندگی اللہ انڈ کرنے میں گزاری۔ (فاروق رحمان)

بلیوں کی خدمت..... ایک توجہ طلب پہلو

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب! ماہنامہ ”عقرب“ کے پچھلے شمارے پڑھتے ہوئے مارچ 2008ء کے شمارے

کام انجام پزیر ہوا۔ پھر اس بزرگ نے اس شخص کو سمجھایا کہ مجھے روحانیت اور کشف کی وجہ سے بہت پہلے سے یہ علم تھا کہ تمہارا کام فلاں وقت پر ہونا ہے میں تمہیں وقت نہیں بتا سکتا تھا۔ اس لیے کہ مجھے اجازت نہ تھی مگر تم بے صبرے نکلے، اتنے زیادہ کہ تم نے اللہ پر بھروسہ ترک کر کے ایک ہندو پر بھروسہ کیا اور اس سے بھی بڑا یہ گناہ کیا کہ تم نے مذہب اسلام ہی چھوڑ دیا۔ اب میں نے صرف تمہیں یہ سبق دینے کیلئے اپنا دوشالہ پہنایا تھا۔ ورنہ مجھے تو یہ اپنا دوشالہ کسی کو پہنانے کی بھی اجازت نہیں ہے۔ وہ شخص فوراً بزرگ کے قدموں میں گر پڑا۔ زار و قطار روتا رہا، مٹیں کرتا رہا کہ اللہ پاک سے مجھے ایک بار معافی دلوا دیں۔ بزرگ نے اسے کلمہ پڑھایا اور زندگی بھر تو یہ استغفار کرنے کی تلقین کی۔

اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار

دعاؤں کی قبولیت کا راز

استغفار کر نیوالے والوں کی دعا قبول کی جاتی ہے خوشیہ اور ان کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔ آخر

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم نے بستر پر اپنا پہلو رکھا اور سورۃ الفاتحہ اور سورۃ اخلاص پڑھ لی تو موت کے علاوہ ہر چیز سے امن میں ہو گئے (بزار عن انس) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص روزانہ ستائیس مرتبہ یا پچیس مرتبہ مومن مردوں اور مومن عورتوں کیلئے استغفار کرے گا تو وہ ان لوگوں میں سے ہوگا جن کی دعا قبول کی جاتی ہے اور جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔ پچیس یا ستائیس دونوں میں سے جس کو چاہے اختیار کرے۔ (طبرانی عن ابی الدردار) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ حکم دیا ہے کہ آپ اپنی امت سے کہیں کہ لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ دس مرتبہ صبح، دس مرتبہ شام اور دس مرتبہ سوتے وقت پڑھیں، سوتے وقت پڑھنے سے دنیا کی تمام مصیبتوں کو اس سے دفع کر دوں گا اور شام کے وقت پڑھنے سے شیطان کے کمر و فریب سے حفاظت کروں گا اور صبح کے وقت پڑھنا میرے غصہ اور غضب کو دور کرنے والا ہے۔ (ولیم عن ابی بکر صدیق) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ مجھ کو اپنی عزت و جلال کی قسم ہے کہ ایسے مومن گناہگار کو جس کی بخشش کا ارادہ رکھتا ہوں دنیا سے اس وقت تک نہ نکالوں گا جب تک اس کے گناہوں کا پورا بدلہ جو اس کی گردن پر ہے اس کے بدن کی بیماریوں اور تنگی رزق سے نہ کر لوں (رزین، عن انس) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو بندہ ہر نماز کے بعد 33 مرتبہ سُبْحَانَ اللَّهِ 33 مرتبہ الْحَمْدُ لِلَّهِ 33 مرتبہ اللَّهُ أَكْبَرُ کہے یہ سب 99 کلمے ہو گئے اور اس کے بعد سو کلمتی پوری کرنے کیلئے ایک مرتبہ کہے لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ تو اس کی سب خطائیں مغفول کر دی جائیں گی اگرچہ وہ اپنی کثرت میں سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں (مسلم عن ابی ہریرہ) نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو مومن اپنے بھائی کا کوئی عیب دیکھ لے پھر اس کی پردہ پوشی کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس کے بدلے میں جنت میں داخل کریں گے۔ (بخاری عن ابی سعید خدری)

جمادی الاخریٰ کی اکیس شب سے آخری تاریخ تک روزانہ ہر شب میں بعد نماز عشاء میں رکعت نمازوں سلام سے پڑھنی ہے۔ ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ اخلاص ایک ایک بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حرمت رجب المرجب کا ثواب عطا کریگا

جمادی الاخریٰ

رجب المرجب کی عبادات

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جب ماہ رجب کا چاند دیکھو تو پہلے ایک مرتبہ یہ دعا پڑھو: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا إِلَى شَهْرِ رَمَضَانَ

نفل نماز: ماہ رجب کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دس رکعت نماز پانچ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ کافرون تین مرتبہ اور سورۃ اخلاص تین دفعہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز پڑھنے والے کو اللہ پاک قیامت کے دن شہیدوں میں شامل کریگا اور ہزار درجہ اس کے بلند کریگا۔

پہلی شب: بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ الم نشرح ایک بار سورۃ اخلاص ایک بار سورۃ قللق ایک بار سورۃ الناس ایک بار پڑھے جب دو رکعت کا سلام پھیرے تو کلمہ توحید 33 بار اور درود شریف 33 مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت کی نیت باندھ کر پہلی دو رکعت کی طرح پڑھے پھر بعد سلام کے کلمہ توحید 33 دفعہ درود شریف 33 دفعہ پڑھے کہ جو بھی حاجت ہو اللہ پاک سے طلب کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر دعا قبول ہوگی۔

ماہ رجب کی ہر شب جمعہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ بقرہ کا آخری رکوع اَمَّنَ الرَّسُولُ سے کافرون تک سات مرتبہ پڑھے۔ پھر دو رکعت میں سورۃ فاتحہ کے سورۃ حشر کی آخری آیات هُوَ اللَّهُ الَّذِي تَالِيَهُ الْحَكِيمُ سات مرتبہ پڑھے سلام کے بعد بارگاہ الہی میں جو بھی حاجت ہو طلب کرے انشاء اللہ تعالیٰ جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ ہر مرد کیلئے یہ نماز بہت افضل ہے۔

لیلۃ الرغائب: اسی مہینہ میں ہوتی اور اس مہینہ کے پہلے جمعہ کی رات کا نام لیلۃ الرغائب ہے اس رات میں بعد مغرب کے بارہ رکعت نفل چھ سلام سے ادا کی جاتی ہیں۔ ہر رکعت میں بعد الحمد کے سورۃ القدر تین بار اور سورۃ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد ستر بار پڑھے: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَسَلِّمْ پھر سجدہ میں جا کر ستر بار پڑھے: سُبْحَانَ قُدُّوسٍ رَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ اور پھر ستر اٹھائے اور (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

اسلامی سال کے چھ مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف و نوافل پڑھنے کا طریقہ اس طرح سے ہے۔

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تیس مرتبہ اِيَّاكَ تَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِينُ کہہ کر نہایت توجہ و تکیسوسی سے بارگاہ الہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

نوافل: جمادی الاخریٰ کی پہلی شب کو عبادت کے متعلق میں بزرگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ قریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہو جائے گا، سارا سال آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا تنگی و عسرت نہ آئے گی۔

اکیسویں شب: جمادی الاخریٰ کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلا ناغہ نماز عشاء کے بعد تیس رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

انیسویں شب: اس ماہ کی انیسویں شب کو نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز پڑھے اور سلام کے بعد بکثرت بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ چشم خلاق میں معزز و محترم ہو جائے گا۔

مغرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آج ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جائے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی میں خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی و خائف و غلیظ ملاحظہ فرمائیں۔

گردے کی درد کیلئے: سورۃ ازلنا ہا و فرضنا ہا و ازلنا فیہا ایلہ یبیت لعلکم تذکرون رح بسم اللہ الرحمن الرحیم کے چینی کی طشتیوں پر لکھ کر چالیس روز تک گردے کی درد والے مریض کو پلانا نہایت مفید ہے اور مجرب ہے۔

تہمت سے نجات کیلئے: اگر کوئی شخص کسی تہمت میں مبتلا ہو کر پکڑا جائے تو تین ہزار مرتبہ اس آیت کو پڑھ کر پانی پر دم کیا جائے، پھر اس پانی سے تھوڑا سا لے کر اس میں سیاہی گھول کر تعویذ لکھے اور تعویذ میں تین مرتبہ یہ آیت لکھ کر مجرم کے گلے میں ڈالا جائے انشاء اللہ مجرم بری ہوگا۔ آیت یہ ہے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَیْکُمْ وَرَحْمَتُهُ وَآَنَّ اللَّهُ تَوَّابٌ حَكِيمٌ اور دوسری آیت اسی تعویذ میں یہ بھی لکھی جائے وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَیْکُمْ وَرَحْمَتُهُ فِی الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ لَمَسَّکُمْ فِی مَا أَقْضَیْتُمْ فِیْهِ عَذَابٌ عَظِیْمٌ۔

فالج اور لقوہ کیلئے: اللہ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ سے واللہ بکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ تک چینی کی طشتیوں پر لکھ کر چالیس روز تک برابر صبح نہار منہ پلانا فالج لقوہ والے کو نہایت مفید اور مجرب ہے۔

بینائی کیلئے: اگر کوئی شخص جس کی آنکھوں کی بصارت کم ہوتی جاتی ہو، وہ اس آیت کو اللہ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ سے واللہ بکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ ایک سو ایک مرتبہ ہر روز پڑھے، انشاء اللہ تعالیٰ اس کی آنکھوں کا نور قائم رہے گا اور کبھی اندھا نہ ہوگا۔ نہایت مجرب عمل اور نہایت مؤثر اور مفید ہے۔

کھیتی اور غلہ کی حفاظت کیلئے: اگر کوئی شخص کسی کورے برتن کو توڑ کر اس پر یہ آیت لکھ کر اپنے کھیت میں مغرب کی جانب دفن کرے، انشاء اللہ کسی بھی قسم کا آسمانی طوفان اس کھیت کو تباہ و برباد نہ کرے گا۔ اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ یُرْجِیْ سَحَابًا ثُمَّ یُؤْتِیْ مِنْہٗ مَدِیْنًا یَّحْطِلُہَا رُکَّامًا فَرَّتْیَ الدُّوْقُ یَخْرُجُ

مِنْ خَلِیْلِہٖ جَ وَ یُنْزِلُ مِنَ السَّمَآءِ مِیْنُ جِبَالٍ فِیْہَا مِیْنُ بَرَدٍ فِیْصِیْبُ بِہٖ مِنْ یَّسَآءٍ وَ یَصْرِفُہٗ عَنْ مِّنْ یَّسَآءٍ یَّکَادُ سَنَا بَرْقَہٗ یَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ دل کی روحانی بیماریوں کیلئے: سورۃ نور کی آخری دونوں آیات لَاتَجْعَلُوْا دُعَآءَ الرَّسُوْلِ سَ لَیْکَ وَاللّٰہُ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ تک چالیس دن تک ہر روز انکس مرتبہ با وضو پڑھنا دل کی ساری بیماریاں مثلاً حسد، کینہ، عداوت، بخل، ذہن میں سستی، بزدلی، الغرض ساری بیماریوں کو باطن سے جلا کر خاک کر دیتا ہے عمل مجرب ہے اور جلالی ہے۔ ترک حیوانات کے ساتھ پڑھنا لازم ہے۔

دولت کی فراوانی کیلئے: تَبَارَکَ الَّذِیْ اِنْ شَآءَ جَعَلَ لَکَ خِیْرًا مِّنْ ذٰلِکَ جَنَّتْ تَجْرِیْ مِنْ تَحْتِہَا الْاَنْہَارُ وَ یَجْعَلُ لَکَ قُصُوْرًا یہ آیت ۳۰ دن تک عصر کی نماز کے بعد چھ ہزار دفعہ ہر روز پڑھنا اور پھر وظیفہ سے فارغ ہو کر گیارہ روپے راہ خدا میں کسی یتیم کو خیرات کرنا عامل اور پڑھنے والے کو خدا کے حکم سے دولت مند اور مالدار کرتا ہے، سترہ دن برابر ہر سال میں اس عمل کا پڑھنا سال بھر فائدہ کو پاس نہیں آنے دیتا۔

دشمن سے بچاؤ کیلئے: اگر کوئی شخص مظلوم ہو اور اس کا دشمن قوی ہو اور مظلوم کی ہلاکت کی تدبیریں کرتا ہو۔ اگر مظلوم تین روز تک رات کے اندھیرے میں اس آیت شریف کو نو ہزار مرتبہ پڑھ کر دشمن کے دفع ہونے کی دعا کرے گا انشاء اللہ بالضرور دشمن مغلوب ہو اور اس کی کوشش رائیگاں جائے گی۔ آیت شریف یہ ہے وَقَدْ مَنَّ اِلٰہِیْ مَا عَمِلُوْا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَا لَہٗآءَ ہٖآءَ مَثُوْرًا

دشمن کے دھوکے اور مکر سے حفاظت کیلئے: دشمن کے مکر اور اذیت سے محفوظ رہنے کیلئے اس آیت کا سو مرتبہ روزانہ پڑھنا بھی مجرب ہے اور مفید ہے آیت یہ ہے: وَکَذٰلِکَ جَعَلْنَا لَکُلِّ نَبِیٍّ عَدُوًّا مِّنَ الْمُجْرِمِیْنَ وَ کَفٰی بِرَبِّکَ ہَادِیًّا وَ نَصِیْرًا

(بقیہ: پرسکون نیند کیلئے ضرور پڑھیں)

ساتھ دوسری بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ مثلاً جھٹکے ٹھیک ہوئے تو ساتھ ہی نیند آ جائے گی۔ اس لیے آپ کو جتنا جی بھائی مخلوق سے واسطہ پڑے تو آپ آیت انکری یا پہلے گلے کی تسبیح کریں۔ یہ شعور میں تحریک کی وجہ ہے۔ پرسکون ہونے سے یہ معاملہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس طرح آپ کو پیشانی میں لہریں بھی آئیں بند کرنے سے نظر آ سکتی ہیں۔ جب یہ ترتیب سے اپنے مدار میں کام کرے گی۔ آپ ایک مکمل اور نامل انسان بن چکے ہوں گے۔

یکسوئی کی مشق کا طریقہ: پہلے مطالعہ، پھر پہلا مکمل، غیر مسلم پہلے مطالعہ اور پھر ایک سے دس تک کتنی پڑھیں۔ نفسیاتی مریض کی یادداشت متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ دل متاثر ہو، چکر تب بھی آتے ہیں۔ چکر کا نظام بھی ایک بہت ہی نظام ہے۔ چکر کے نظام کہیں بھی متاثر ہوں تو بھی چکر آتے ہیں۔ جہاں بھی مسئلہ ہوگا یکسوئی کی مشق سے شعور اسے خود ٹھیک کر لے گا۔ بس آپ کا کام یکسوئی کی مشق ہے۔ یکسوئی کی مشق میں آپ موبائل پر گیم بھی کھیل سکتے ہیں۔

اگر آپ کو چکر وغیرہ نہیں آتے۔ صرف نیند متاثر ہوئی ہے تو آپ مطالعہ، گلے اور گیم تینوں کو باری باری اپنی مشق کا حصہ بنائیں۔ ہو سکتا ہے آپ بہت معمولی سے مریض ہوں اور آپ تہذیبی کو محسوس نہ کریں۔ نیند آ جائے تو آپ کے ٹھیک ہونے کیلئے یہی نشانی کافی ہے۔

(بقیہ: اسلامی مہینوں میں صبح و شام کے اذکار)

کہے رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَ یَعَاذُکُمَا فَعَلِمَ اَنَّکَ اَبْتَ الْعَزِیْزُ الْاَعِظَمُ ستر مرتبہ پھر دوسرا وجہ اسی طرح کرے۔ پھر جو دعا مانگے گا قبول ہوگی۔ شبِ محراب: ماہِ رجب کی ستائیسویں شب کو بارہ رکعت نماز تین سلام سے پڑھے پہلی چار رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ القدر ہر رکعت میں تین تین مرتبہ پڑھے سلام کے بعد ستر مرتبہ پڑھے۔ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ دوسری چار رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ نصر تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد پھر ستر مرتبہ پڑھے۔ اِنَّکَ قَوِیُّ مُجِیْبٌ وَ اٰجِزٌ دُرِّیْمٌ بِحَقِّ لَیْلَکَ نَعْمٌ وَّ لَیْلَکَ نَسُوْمٌ تیسری چار رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص تین تین مرتبہ ہر رکعت میں سلام کے بعد پھر ستر مرتبہ سورۃ الف نشر پڑھے پھر بارگاہِ رب العزت میں دعائے انشاء اللہ تعالیٰ جو حاجت ہوگی وہ اللہ تعالیٰ قبول فرمائے گا۔ ماہِ رجب المرجب کی چودہ تاریخ کو کسی نماز کے بعد ایک مرتبہ یہ استغفار پڑھنی بہت افضل ہے۔ اس دعا کے پڑھنے والے کی تمام برائیاں مٹا کر اللہ پاک اسے نیکیوں میں بدل دیگا۔ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَا اِلٰہَ اِلَّا ہُوَ الْحَقُّ الْعَظِیْمُ غَفَّارُ الذُّنُوْبِ وَ سَعَادُ الْعُودِ وَالْاَوْثَابُ الرَّیُّ

ماہِ رجب کی کسی تاریخ کو نماز ظہر یا مغرب یا عشاء کی نماز کے بعد سورۃ کھف ایک بار سورۃ یس ایک بار سورۃ خہ ایک بار سورۃ دخان ایک بار سورۃ معارج ایک بار پڑھے پھر سورۃ اخلاص ایک ہزار مرتبہ پڑھے اللہ پاک ان سورتوں کے پڑھنے والے پر خاص رحمت و برکت عطا فرمائے گا۔

فضلِ روزہ: حضور اقدس ﷺ فرماتے ہیں ماہِ رجب کے روزہ کی بہت فضیلت ہے اور سب سے زیادہ ستائش تاریخ کے روزہ کا بہت ثواب ہے اس روزہ سے عذاب تیرا اور روزہ سے محفوظ رہے گا۔ ماہِ رجب کے ایک روزہ کا ثواب ہزار روزوں کے برابر ہے۔

[illegible]

(پیشہ: جرنیل)

[illegible][illegible]

۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰
 ۲۰۱
 ۲۰۲
 ۲۰۳
 ۲۰۴
 ۲۰۵
 ۲۰۶
 ۲۰۷
 ۲۰۸
 ۲۰۹
 ۲۱۰
 ۲۱۱
 ۲۱۲
 ۲۱۳
 ۲۱۴
 ۲۱۵
 ۲۱۶
 ۲۱۷
 ۲۱۸
 ۲۱۹
 ۲۲۰
 ۲۲۱
 ۲۲۲
 ۲۲۳
 ۲۲۴
 ۲۲۵
 ۲۲۶
 ۲۲۷
 ۲۲۸
 ۲۲۹
 ۲۳۰
 ۲۳۱
 ۲۳۲
 ۲۳۳
 ۲۳۴
 ۲۳۵
 ۲۳۶
 ۲۳۷
 ۲۳۸
 ۲۳۹
 ۲۴۰
 ۲۴۱
 ۲۴۲
 ۲۴۳
 ۲۴۴
 ۲۴۵
 ۲۴۶
 ۲۴۷
 ۲۴۸
 ۲۴۹
 ۲۵۰
 ۲۵۱
 ۲۵۲
 ۲۵۳
 ۲۵۴
 ۲۵۵
 ۲۵۶
 ۲۵۷
 ۲۵۸
 ۲۵۹
 ۲۶۰
 ۲۶۱
 ۲۶۲
 ۲۶۳
 ۲۶۴
 ۲۶۵
 ۲۶۶
 ۲۶۷
 ۲۶۸
 ۲۶۹
 ۲۷۰
 ۲۷۱
 ۲۷۲
 ۲۷۳
 ۲۷۴
 ۲۷۵
 ۲۷۶
 ۲۷۷
 ۲۷۸
 ۲۷۹
 ۲۸۰
 ۲۸۱
 ۲۸۲
 ۲۸۳
 ۲۸۴
 ۲۸۵
 ۲۸۶
 ۲۸۷
 ۲۸۸
 ۲۸۹
 ۲۹۰
 ۲۹۱
 ۲۹۲
 ۲۹۳
 ۲۹۴
 ۲۹۵
 ۲۹۶
 ۲۹۷
 ۲۹۸
 ۲۹۹
 ۳۰۰
 ۳۰۱
 ۳۰۲
 ۳۰۳
 ۳۰۴
 ۳۰۵
 ۳۰۶
 ۳۰۷
 ۳۰۸
 ۳۰۹
 ۳۱۰
 ۳۱۱
 ۳۱۲
 ۳۱۳
 ۳۱۴
 ۳۱۵
 ۳۱۶
 ۳۱۷
 ۳۱۸
 ۳۱۹
 ۳۲۰
 ۳۲۱
 ۳۲۲
 ۳۲۳
 ۳۲۴
 ۳۲۵
 ۳۲۶
 ۳۲۷
 ۳۲۸
 ۳۲۹
 ۳۳۰
 ۳۳۱
 ۳۳۲
 ۳۳۳
 ۳۳۴
 ۳۳۵
 ۳۳۶
 ۳۳۷
 ۳۳۸
 ۳۳۹
 ۳۴۰
 ۳۴۱
 ۳۴۲
 ۳۴۳
 ۳۴۴
 ۳۴۵
 ۳۴۶
 ۳۴۷
 ۳۴۸
 ۳۴۹
 ۳۵۰
 ۳۵۱
 ۳۵۲
 ۳۵۳
 ۳۵۴
 ۳۵۵
 ۳۵۶
 ۳۵۷
 ۳۵۸
 ۳۵۹
 ۳۶۰
 ۳۶۱
 ۳۶۲
 ۳۶۳
 ۳۶۴
 ۳۶۵
 ۳۶۶
 ۳۶۷
 ۳۶۸
 ۳۶۹
 ۳۷۰
 ۳۷۱
 ۳۷۲
 ۳۷۳
 ۳۷۴
 ۳۷۵
 ۳۷۶
 ۳۷۷
 ۳۷۸
 ۳۷۹
 ۳۸۰
 ۳۸۱
 ۳۸۲
 ۳۸۳
 ۳۸۴
 ۳۸۵
 ۳۸۶
 ۳۸۷
 ۳۸۸
 ۳۸۹
 ۳۹۰
 ۳۹۱
 ۳۹۲
 ۳۹۳
 ۳۹۴
 ۳۹۵
 ۳۹۶
 ۳۹۷
 ۳۹۸
 ۳۹۹
 ۴۰۰
 ۴۰۱
 ۴۰۲
 ۴۰۳
 ۴۰۴
 ۴۰۵
 ۴۰۶
 ۴۰۷
 ۴۰۸
 ۴۰۹
 ۴۱۰
 ۴۱۱
 ۴۱۲
 ۴۱۳
 ۴۱۴
 ۴۱۵
 ۴۱۶
 ۴۱۷
 ۴۱۸
 ۴۱۹
 ۴۲۰
 ۴۲۱
 ۴۲۲
 ۴۲۳
 ۴۲۴
 ۴۲۵
 ۴۲۶
 ۴۲۷
 ۴۲۸
 ۴۲۹
 ۴۳۰
 ۴۳۱
 ۴۳۲
 ۴۳۳
 ۴۳۴
 ۴۳۵
 ۴۳۶
 ۴۳۷
 ۴۳۸
 ۴۳۹
 ۴۴۰
 ۴۴۱
 ۴۴۲
 ۴۴۳
 ۴۴۴
 ۴۴۵
 ۴۴۶
 ۴۴۷
 ۴۴۸
 ۴۴۹
 ۴۵۰
 ۴۵۱
 ۴۵۲
 ۴۵۳
 ۴۵۴
 ۴۵۵
 ۴۵۶
 ۴۵۷
 ۴۵۸
 ۴۵۹
 ۴۶۰
 ۴۶۱
 ۴۶۲
 ۴۶۳
 ۴۶۴
 ۴۶۵
 ۴۶۶
 ۴۶۷
 ۴۶۸
 ۴۶۹
 ۴۷۰
 ۴۷۱

(۱۲۲) کرم ۱۲۲ (۱۲۲)

[illegible][illegible][illegible][illegible]

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے غم حال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین چلیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زبردست تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لا علاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

پتھری، ڈائلا سز اور پیشاب کے غدود لا علاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض دردی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کرشٹین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائلا سز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لا جواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رک رک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پچھو لے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد و بال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کر عاجز آچکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے ہیٹل یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنادے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی پر قسم کی طاقت اور فطرس کے لیے بھی حیرت انگیز زلزلت دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گلیاں کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردستی، ناگوں کا درد، گھٹنوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، مینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہورہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور ٹھہریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کیمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ مایاں ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاندی طرح بنادیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے، الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا زلزلت دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عقبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔